Coperta: Michael Gunther Tewe
Redactare: Anacaona Mîndrilă
Tehnoredactare: Liuba Grecea

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
HUMPHREYS, TONY
Stima de sine : cheia pentru viitorul copilului tau / Tony Humphreys ; trad.: Anacaona Mîndrila ; ed.: Elena Francisc. - Bucureşti : Elena Francisc Publishing, 2008
ISBN 978-973-1812-02-1

I. Mîndrilă, Anacaona (trad.)
II. Francisc, Elena (ed.)

159.922.7

Tony Humphreys
Self-esteem. The key to your child's future
© Tony Humphreys 1993, 1996, 2002

© Elena Francisc Publishing, 2007,
pentru prezenta versiune românească

Toate drepturile asupra acestei cărţi aparţin editurii Elena Francisc Publishing. Reproducerea integrală sau parţială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil scris al editurii Elena Francisc Publishing.

Stima de sine

Cheia pentru viitorul copilului tău

de Tony Humphreys

Traducere de
Anacaona Mîndrilă

INTRODUCERE

Stima de sine este esenţială în dezvoltarea educaţională a copiilor. Dovezile tot mai numeroase din cercetare, ca şi experienţa cadrelor didactice din şcolile obişnuite şi din şcolile speciale, a terapeuţilor de familie, a psihologilor clinicieni şi a specialiştilor în psihologia educaţiei indică faptul că majoritatea copiilor cu perturbări şi care au dificultăţi de învăţare în clasă vin din medii familiale problematice şi au dificultăţi în ce priveşte stima de sine. Rezolvarea conflictelor din căminul familial şi ridicarea nivelului stimei de sine reprezintă responsabilităţi majore ale părinţilor şi influenţează profund nu doar dezvoltarea educaţională a copiilor, ci şi dezvoltarea lor afectivă, socială şi sexuală.

La vremea cînd copiii încep să meargă la şcoală, stima lor de sine este deja formată în mare măsură. De bună seamă, profesorii pot să o amplifice sau să o reducă, dar originea problemelor legate de stima de sine se află în principal acasă. Nivelul stimei de sine al fiecăruia dintre părinţi îl influenţează pe cel al copilului. Părinţii cu stimă de sine ridicată determină o stimă de sine ridicată la copiii lor, dar, din păcate, şi situaţia inversă este la fel de valabilă. O altă sursă a nesiguranţelor copiilor constă în modul de relaţionare a părinţilor. Mai ales în primii ani, copiii sînt absolut dependenţi de părinţi, iar cînd aceştia se află în conflict unul cu altul, securitatea celor mici

este extrem de amenințată. Nu e deloc de mirare că acelor copii care provin din cămine frămîntate de probleme le vine greu să se concentreze asupra activităților școlare. De prea multe ori, ei au parte de reacții critice și uneori chiar aspre din partea profesorilor, ceea ce le confirmă cele mai rele temeri – acelea că lumea nu este un loc care să le ofere siguranță.

Dezvoltarea educațională a copiilor este afectată și de felul cum relaționează părinții cu ei și de măsura în care aceștia se pricep să amplifice stima de sine a celor mici. În plus, părinții sînt primii educatori ai copiilor, și a ști ce să-i învețe și cum constituie abilități importante. Părinții trebuie să aibă cunoștințe despre gestionarea comportamentului copiilor; ei trebuie să înțeleagă natura și scopul conduitelor problematice ale copiilor și să știe cum să reacționeze constructiv la ele.

A fi părinte este cea mai grea misiune dintre toate: nu e o aptitudine „naturală", ci una complexă, cu multiple fațete, pentru care se acordă prea puțină instruire sau deloc. Pentru a-și pregăti copiii să se confrunte cu provocările școlii, părinții trebuie să se concentreze asupra următoarelor aspecte:

- relația de cuplu;
- natura iubirii pe care le-o arată copiilor;
- rezolvarea conflictelor din familie;
- părerea pe care o au despre ei înșiși;
- oglindirea valorii personale a fiecărui copil;
- ajutorarea copilului cu probleme;
- părinții ca educatori.

Cartea de față se ocupă, așadar, de aceste subiecte. Eficiența parentală se bazează pe sentimentul valorii personale al fiecăruia dintre părinți (capitolul 5), pe relația dintre părinți (capitolul 2) și pe tipul de mediu iubitor pe care-și propun amîndoi să-l creeze (capitolul 3). Eficiența este sporită, de asemenea, dacă părinții știu cum să rezolve conflictele atunci cînd apar și dacă au bune aptitudini de gestionare a comportamentului, atît în raport cu ei înșiși, cît și în raport cu copiii lor (capitolul 4). Oglindirea valorii personale a fiecărui copil este un proces complex, iar cunoașterea naturii valorii personale și a stimei de sine, precum și a modului de oglindire eficientă a valorii personale este și ea esențială (capitolul 6). Copiii manifestă o gamă largă de probleme afective, comportamentale și sociale; înțelegerea acestor probleme și elaborarea de modalități constructive de a reacționa la ele va conduce la menținerea și deseori la amplificarea valorii personale a copilului (capitolul 7). În sfîrșit, cartea explorează rolul părinților ca educatori și trasează repere privind modul în care părinții le pot stimula copiilor curiozitatea înnăscută, dorința de a afla, astfel încît dragostea lor de învățătură să continue să crească pe parcursul anilor de școală (capitolul 8).

Cartea îi oferă cititorului studii de caz relevante și pune la dispoziție modalități testate de a atinge obiectivele descrise mai sus. La sfîrșitul fiecărui capitol, există un rezumat al ideilor importante și al acțiunilor esențiale care vor declanșa schimbările necesare pentru rezolvarea problemelor afective

şi educaţionale ale copiilor. Fiecare capitol este de sine stătător, iar secţiunile capitolelor pot fi consultate pentru a înţelege şi rezolva o anumită dificultate ivită în viaţa unui copil, a unui părinte sau a cuplului. Pentru început, lectura integrală a cărţii este o idee bună, ca prilejuind conturarea unei imagini de ansamblu cu privire la modalităţile mele de a înţelege şi rezolva problemele afective, sociale şi educaţionale ale copiilor.

Cartea se adresează în mod special părinţilor cu copii de vîrstă şcolară, dar are relevanţă pentru orice persoană interesată de dezvoltarea afectivă, socială şi educaţională a copiilor. Este deosebit de relevantă pentru cadrele didactice, care o pot folosi pentru a lucra împreună cu părinţii, care sînt principalii educatori ai copiilor şi care pot fi un sprijin esenţial. Ea elucidează unele motive pentru care copiii vin uneori la şcoală cu o vulnerabilitate afectivă şi o stimă de sine scăzută şi arată cum pot fi rezolvate aceste probleme. Cartea poate fi valoroasă pentru diriginţi, pentru studenţii care se pregătesc să devină cadre didactice şi pentru asistenţii sociali, psihologii şi consilierii care lucrează cu copii cu tulburări. De asemenea, poate fi utilizată de grupuri de părinţi, pentru a depăşi unele dintre problemele legate de parentajul eficient.

Cartea este produsul experienţei mele de viaţă, al activităţii mele ca profesor în ciclul primar şi secundar, al activităţii desfăşurate împreună cu profesorii, atît la nivel de corp didactic, cît şi la nivel individual, şi, mai presus de toate, al

activităţii de psiholog clinician, în cadrul căreia am ajutat familii, cupluri, adulţi, adolescenţi şi copii cu tulburări profunde, în terapie individuală. Din experienţa mea, părinţii sînt mereu dornici să le ofere copiilor lor tot ce e mai bun, dar uneori nu sînt conştienţi de piedicile existente în calea atingerii acestei aspiraţii şi de modurile în care le pot depăşi. Nutresc speranţa că această carte îi va ajuta să depăşească astfel de obstacole.

În sfîrşit, studiile de caz descrise în carte au fost mascate suficient de mult pentru a asigura anonimatul.

Capitolul 1
STIMA DE SINE ŞI EDUCAŢIA COPIILOR TĂI

Stima de sine şi copilul de vîrstă şcolară

Copilul intră în sala de clasă aducînd cu sine efectele relaţiei cu adulţii importanţi din viaţa sa. Relaţia cea mai însemnată e cea cu părinţii. Copilul este influenţat, de asemenea, de experienţele cu bunicii (mai ales dacă trăiesc sub acelaşi acoperiş), mătuşile, unchii şi persoanele care se ocupă de îngrijirea lui. Aceste relaţii constituie oglinda prin intermediul căreia îşi formează stima de sine. La vremea cînd vine la şcoală, el şi-a format deja o imagine despre sine, iar acea imagine poate fi influenţată în continuare de experienţele cu profesorii şi colegii.

Acum se ştie că acei copii care au dificultăţi de învăţare la şcoală au deseori probleme cu stima de sine, iar pentru apariţia rezultatelor şcolare bune este esenţială afirmarea valorii lor personale. Profesorii pot face multe pentru a-i ajuta pe copii să aibă o părere bună despre ei înşişi, dar implicarea părinţilor este crucială, căci copilul are nevoie, mai presus de toate, să fie iubit şi acceptat de părinţi şi să-i impresioneze. Însă dacă copilul şcolar are o stimă de sine extrem de protectoare, sînt şanse mari ca şi părinţii (biologici sau adoptivi) să

aibă mecanisme de protejare a stimei de sine. Părinţii şi profesorii cu o bună cunoaştere de sine sînt în măsură să-i ajute pe copii să aibă o părere bună despre ei înşişi, dar şi reversul este la fel de adevărat. Acest proces are loc indiferent dacă părinţii şi ceilalţi adulţi importanţi din viaţa copilului îl conştientizează. Fiecare acţiune, expresie facială, gest şi interacţiune verbală a adultului semnificativ din viaţa copilului îi comunică acestuia un mesaj despre valoarea şi capacităţile sale.

Natura valorii personale şi a stimei de sine

Există tendinţa de a se face confuzii în ce priveşte înţelegerea conceptului de valoare personală şi a celui de stimă de sine, fapt ce duce de multe ori la oferirea unui ajutor prost direcţionat.

Valoarea personală este un dat ce nu se schimbă; ea reprezintă ceea ce eşti încă din clipa concepţiei: o fiinţă sacră, care merită să iubească şi să fie iubită, unică, individuală, cu un mare potenţial intelectual şi înzestrată cu numeroase talente. Valoarea personală nu-ţi poate fi vătămată sau luată, ea e mereu prezentă; dar pentru mulţi oameni, se află ascunsă în spatele unor ziduri protectoare. Valoarea personală are de a face cu fiinţa ta unică şi nici un comportament nu te poate face să însemni mai mult sau mai puţin ca persoană. Tocmai atunci cînd persoana, fie ca copil sau adult, începe să vadă dincolo de comportamentul propriu, intervine stima de sine,

ca protecţie faţă de posibilitatea de a nu fi iubit şi preţuit pentru ceea ce eşti.

Stima de sine este un eu-paravan, un scut pe care-l construieşti în jurul eului tău adevărat, pentru a supravieţui fie în sistemul social din care faci parte, fie în anumite relaţii. Cu cît sînt mai mari ameninţările la adresa exprimării valorii tale personale, cu atît e mai scăzută stima de sine şi cu atît sînt mai puternice mecanismele tale de protecţie. În esenţă, stima de sine reprezintă cantitatea din eul tău adevărat pe care îndrăzneşti s-o arăţi altora. În acest sens, stima de sine este un paravan, fiindcă ascunde sau maschează ceea ce ar fi ameninţător dacă ar fi dezvăluit. De exemplu, fiecare copil este unic, individual, diferit, dar în cultura irlandeză, diferenţele nu sînt preţuite şi puse în valoare, iar copiii (şi adulţii) se conformează cerinţei de a fi la fel acasă, în clasă, la biserică, în comunitate şi pe terenul de sport. Stima de sine se formează ca o umbră, un văl peste ceea ce ar constitui o ameninţare dacă ar fi dezvăluit: diferenţele. Acest lucru este ilustrat chiar de cuvîntul „conforma", al cărui înţeles, etimologic vorbind, trimite la ideea de respectare a unei anumite forme. A te conforma te face să creezi o imagine falsă, un eu-umbră care ascunde aspectul sau aspectele neacceptate ale adevăratului tău eu.

Cu cît există mai multe caracteristici ale eului tău adevărat care nu sînt afirmate sau care, la prima vedere, sînt drastic pedepsite şi încălcate, cu atît este mai mare paravanul

defensiv creat de persoană. Există oameni care se etichetează, de pildă, drept „proşti", „răi", „respingători", „urîţi", „nedemni de iubire", „detestabili". Ei îşi creează aceste mecanisme de apărare a stimei de sine ca modalitate de a supravieţui şi, deloc surprinzător, este nevoie de multă răbdare din partea altora pentru a-i ajuta să renunţe la eul-umbră.

Ascunderea aduce o anumită bucurie şi alinare, căci reduce situaţiile ulterioare de confruntare cu respingerea şi neglijarea; dar ce dezastru, să nu ajungi în punctul în care să-ţi poţi exprima pe deplin prezenţa sacră, unică, uimitoare!

Între nivelul stimei de sine şi forţa mecanismelor tale de protecţie există un raport invers proporţional. De exemplu, dacă experienţele tale din primii ani de viaţă au avut un caracter dur, lipsit de iubire, vei ieşi din copilărie cu stimă de sine scăzută şi cu mecanisme de protecţie remarcabil de puternice. Persoana cu stimă de sine scăzută poate să fie ori foarte agresivă, violentă, acuzatoare, dependentă de muncă, dependentă de alcool şi posesivă, ori extrem de pasivă, retrasă, apatică, dependentă de droguri, timidă, rezervată, temătoare şi deprimată.

Mulţi oameni se plasează în zona stimei de sine medii, ascunzînd numai anumite aspecte ale adevăratului lor eu şi avînd manevre defensive cu caracter moderat. Persoana cu stimă de sine medie se poate descrie prin afirmaţii de genul „Nu sînt chiar atît de rău", „Sînt un om obişnuit", „Sînt la fel de bun ca oricine altcineva", „Există oameni mai răi ca mine". Mecanismele lor de protecţie vor consta fie în atitudini

argumentative, inflexibile, exces de ambiţie şi hipersensibilitate la critică, fie în dependenţă, teamă, anxietate, nesiguranţă, şovăială şi preocupare cu privire la părerea altora despre ei. Chiar şi aşa, acest grup se află mult mai aproape de valoarea personală decît cel cu stimă de sine scăzută.

Oamenii cu stimă de sine ridicată, care alcătuiesc cam 5-10% din populaţie, sînt foarte aproape de exprimarea deplină a prezenţei şi valorii lor unice, dar pentru că trăim într-o lume în care a fi tu însuţi cu adevărat te expune la ameninţări frecvente, puternice şi durabile, este necesar totuşi un nivel de protecţie. Chiar şi aşa, persoanele cu stimă de sine ridicată sînt cele care acţionează preponderent din perspectiva valorii lor personale imuabile şi, ca atare, sînt iubitoare, capabile să primească iubire, spontane, unice, diferite, individualizate, expansive, aventuroase, creative şi netemătoare.

Este important de înţeles că stima de sine se naşte ca reacţie la ameninţările la adresa exprimării personale autentice şi este un mecanism de apărare uimitor, creativ, al acelor copii şi adulţi care-şi simt ameninţată valoarea personală. Schimbarea poate începe doar odată cu acceptarea eului-umbră ca pe un „rău" necesar; această îmbrăţişare a nivelului actual al stimei tale de sine constituie primul pas în călătoria de întoarcere la adevăratul tău eu. Dramaturgul şi gînditorul rus Stanislavski scria: „Cea mai lungă şi mai palpitantă călătorie este cea în interior."

Stima de sine are două dimensiuni centrale: *sentimentul de a fi demn de iubire* şi *sentimentul de a fi capabil*. Copilul

tău de vîrstă şcolară e timid, retras, vizibil rezervat, extrem de tăcut, caută atenţie şi se agaţă de tine sau este agresiv şi tiran? Dacă da, acestea sînt indicii cum că se îndoieşte că e demn de iubire. Copilul tău e speriat şi se împotriveşte la noi provocări, se teme de eşec, se tulbură repede dacă face greşeli, are emoţii la extemporale, e perfecţionist, excesiv de silitor cu activităţile şcolare sau evită să-şi facă temele? Dacă da, acestea sînt indicii cum să se îndoieşte de capacităţile sale.

Mai jos sînt enumerate exemple de comportamente care arată că un copil are stimă de sine slabă spre medie. Aceste comportamente sînt semne ale chinurilor lăuntrice trăite de copil şi, cînd apar, sînt necesare reacţii pozitive. Este utilă împărţirea acestor semne în indicatori de *control excesiv* şi *control insuficient*. Copiii care manifestă un control insuficient al comportamentului au o probabilitate mai mare de a fi aduşi la psiholog pentru ajutor, deoarece conduitele lor problematice pot să interfereze drastic cu activităţile părinţilor, ale profesorilor sau şi ale unora, şi ale altora. Copilul care manifestă un control excesiv al comportamentului este deseori pîndit de riscuri mai mari, dar acest fapt le poate scăpa părinţilor şi altora, căci simptomele copilului nu perturbă viaţa adulţilor.

Stima de sine şi dificultăţile de învăţare ale copiilor

Felul în care reacţionează părinţii la mecanismele de protecţie ale copiilor lor va fi determinat în mare măsură de

propriul nivel al stimei de sine. Cînd părinţii au ei înşişi îndoieli cu privire la valoarea şi capacităţile lor, tind să fie ori excesiv de pretenţioşi, ori excesiv de protectori faţă de copiii lor sau pot chiar să-i neglijeze. Ca urmare, copiii îşi dezvoltă la rîndul lor mecanisme de protecţie a stimei de sine. Spre exemplu, copiii cadrelor didactice sînt expuşi la riscuri mai mari decît ai oricărui alt grup profesional, fiindcă profesorii tind să le ceară copiilor lor rezultate şcolare înalte şi tind să-i admonesteze, să-i ridiculizeze, să-i critice şi să condamne eşecul. Toţi copiii vor să-şi mulţumească părinţii, iar posibilitatea umilirii prin critică şi a retragerii iubirii va determina două reacţii posibile ale copiilor. Una este apatia şi evitarea. Copilul renunţă să facă eforturi la învăţătură şi alte eforturi, fiindcă a încerca înseamnă să rişte umilirea şi respingerea. În subconştient, copilul raţionează: „Dacă nu fac nici un efort, nu există eşec; dacă nu există eşec, nu există umilire.“ Ce strategie extrem de iscusită! Dar astfel de copii sînt deseori etichetaţi drept „leneşi“, „înceţi la minte“, „proşti“ sau „buni de nimic“. Fără a se acorda atenţie sentimentului lor de valoare personală, aceşti copii nu vor face progrese şcolare.

A doua reacţie a copiilor cînd le este ameninţată valoarea personală este compensarea. Aceasta se vede la copilul muncitor, perfecţionist, care petrece prea multe ore cu temele sau care se tulbură imediat la gîndul posibilităţii de a nu reuşi. Înţelepciunea acestei strategii este şi ea lăudabilă. Muncind din greu, copilul încearcă să înlăture orice posibil eşec,

Listă de manifestări ale stimei de sine scăzute (extrem de protectoare) la copiii de vîrstă şcolară

Mecanisme de protejare prin control excesiv	*Mecanisme de protejare prin control insuficient*
☐ Timid şi retras;	☐ Agresiv;
☐ Neobişnuit de tăcut;	☐ Are răbufniri de furie regulate;
☐ Ezită să abordeze activităţi sau provocări noi;	☐ Lăudăros;
☐ Se agaţă de un părinte sau de amîndoi;	☐ Chiuleşte cu regularitate de la şcoală;
☐ Are dificultăţi în a se integra între colegi;	☐ Nu cooperează cînd i se cere să facă un lucru sau altul;
☐ Excesiv de conştiincios sau apatic în situaţiile de învăţare;	☐ Cere frecvent ajutor sau confirmări;
☐ Temător şi timid în situaţii noi;	☐ Întreabă mereu dacă este iubit sau dorit;
☐ Se tulbură repede cînd este corectat în mod pozitiv;	☐ Evită temele, deşi riscă dezaprobarea părinţilor;
☐ Se tulbură extrem de tare cînd este corectat în mod negativ;	☐ Dă vina pe alţii pentru greşelile proprii;
☐ Înclinat la reverie şi visare;	☐ Distruge bunuri proprii sau ale altora;
☐ Se teme de greşeli şi eşecuri;	☐ Neatent cînd îşi face temele acasă sau la clasă.
☐ Obişnuieşte să se discrediteze;	
☐ Încearcă mereu să-i mulţumească pe alţii;	
☐ Se plînge de dureri abdominale şi greaţă.	

căci eşecul şi greşelile înseamnă să rişte dezaprobarea părinţilor şi profesorilor. El are de pierdut în alte sectoare ale vieţii sale, cum ar fi joaca, prieteniile, activităţile sportive şi bucuria de a învăţa. Pentru un astfel de copil, identitatea este legată strîns de comportament – mai ales de comportamentul şcolar –, şi dacă această problemă de identitate nu este rezolvată, el va ajunge să resimtă o nesiguranţă cronică, tot mai mare, va deveni şi mai perfecţionist, şi mai muncitor, pe măsură ce presiunile şcolare se vor amplifica de-a lungul anilor.

Un alt tip de compensare se poate vedea la copilul lăudăros, agresiv sau tiran şi care se poartă cu superioritate. El însă face rareori vreun efort, şi orice presiune din partea altora de a se concentra la activităţile şcolare duce la o reacţie protectoare de genul: „Aş putea face asta, dacă aş vrea, dar de ce să-ţi fac pe plac?" La fel ca şi copilul care foloseşte strategia evitării sau cel care munceşte excesiv de mult, cel care manifestă o astfel de aroganţă se apără, de fapt, de orice posibil eşec, căci, iarăşi, eşecul ar însemna umilire şi respingere.

Sînt numeroşi şi adulţii care folosesc aceste strategii de evitare şi compensare. De exemplu, cea mai răspîndită fobie este cea de a vorbi în public. Nouăzeci la sută din oameni evită un astfel de demers. Această evitare indică clar îndoielile cu privire la capacităţile proprii şi la putinţa de a-i impresiona pe alţii. La fel, mulţi părinţi îşi impun cerinţe şi aşteptări ridicate, ca să evite orice posibilă greşeală, orice posibil eşec. Mulţi părinţi spun că n-au exercitat asupra copiilor lor pre-

siuni verbale de a obţine rezultate bune la şcoală. Poate că aşa stau lucrurile, dar faptele vorbesc mult mai lămurit decît vorbele, şi stilul de viaţă al părinţilor este cel care-i afectează în primul rînd pe copii. Copiii cred, în mod protector, că părinţii lor au dreptate întotdeauna; ca urmare, le imită acţiunile fără discriminare şi ajung să le semene. În adolescenţă, copiii cred că părinţii nu ştiu nimic. Dar această atitudine are viaţă relativ scurtă, căci dependenţa de părinţi e mult mai puternică decît rebeliunea trecătoare. Unii copii îşi vor crea un tipar de comportament diametral opus faţă de cel al părinţilor – dar este vorba despre un tipar extrem şi el, care duce la o viaţă problematică şi nefericită. Spre exemplu, copilul care se lasă de şcoală ca reacţie la presiunile exercitate de părinţi de a obţine rezultate bune la învăţătură îşi creează o întreagă serie de noi probleme.

S-a dovedit că părinţii care fac presiuni asupra copiilor în ce priveşte rezultatele şcolare sînt, fără voia lor, orbi faţă de valoarea personală a copilului, fapt ce-l duce pe copil fie la evitare, fie la compensare, aşa încît să preîntîmpine noi suferinţe. Dar cum e cu părintele care-şi protejează excesiv de mult copiii şi exercită asupra lor prea puţine presiuni de a face eforturi responsabile? Dacă părintele excesiv de pretenţios îi face pe copii să devină nesiguri şi să le lipsească încrederea în sine, părintele excesiv de protector îi creează copilului său vulnerabilităţi similare. Părintele care face totul pentru copilul său şi nu are pretenţii rezonabile de la el nu-i

comunică absolut nici un mesaj de încredere în minunata lui capacitate de a învăţa şi a deveni independent. Protecţia îi creează un handicap şi-l face să se simtă dependent şi neajutorat. Poate că se simte iubit, dar în nici un caz nu se simte capabil.

Stima de sine şi motivaţia de a învăţa a copilului

Părinţii sînt adeseori nedumeriţi de copiii care posedă, evident, aptitudinile necesare, dar nu fac nici un efort de a învăţa. Copilul cu stimă de sine ridicată îşi păstrează o curiozitate firească faţă de lucrurile noi pe care le poate învăţa şi se entuziasmează cînd se confruntă cu o provocare nouă. Acest copil este încrezător în sine în situaţiile sociale şi în confruntarea cu provocările şcolare. Pe de altă parte, copilul cu stimă de sine medie spre scăzută şi-a pierdut emoţia învăţării; învăţarea înseamnă mereu a risca să eşueze şi să facă greşeli, lucruri care i-au adus în trecut doar umilinţă şi respingere. E mai puţin periculos să rişte dezaprobarea părintelui sau a profesorului, decît ruşinea şi pedeapsa eşecului.

Succesul şi eşecul în sine nu au nici un efect asupra motivaţiei de a învăţa a copilului, însă reacţia la reuşită şi nereuşită a părinţilor, a profesorilor şi a altor adulţi importanţi poate avea un efect devastator. Cînd adulţii reacţionează pozitiv în caz de reuşită şi în manieră de pedeapsă în caz de eşec (de pildă ţipă, învinuiesc, admonestează, compară), copilul

începe să se îndoiască de capacitatea sa de a se ridica la înălțimea așteptărilor. Multor părinți (și profesori) le vine greu să înțeleagă că a lăuda desfășurarea cu succes a unei activități le creează copiilor dependență și, de aici, frica de a nu face pe plac. Părinții trebuie să încurajeze străduinile copiilor de a desfășura o activitate. Contează nu performanța, ci strădania. Accentul pus pe performanță va duce în cele din urmă la încetarea eforturilor sau, dimpotrivă, la strădanie excesivă. Fiecare străduință al copilului este o realizare. Să ne gîndim la copilul care reușește pentru prima oară să se încalțe: vine la tatăl său și-i spune: „Tati, uite!“, arătînd cu mîndrie spre pantofii săi. Tatăl se uită în jos și răspunde repezit: „I-ai pus invers!“ Copilul se simte disprețuit, îndurerat și respins. Tatăl n-a înțeles cîtuși de puțin că acest efort este o realizare majoră: copilul a reușit, pentru prima oară, să-și pună singur pantofii în picioare. Dacă-i arăta că este impresionat de strădania lui, tatăl ar fi putut să încurajeze copilul și să-l ghideze să învețe următoarele etape ale încălțării corecte. După reacția de pedeapsă, e puțin probabil ca micuțul să încerce din nou, sau, la următoarea încercare, poate deveni anxios și perfecționist. Fără să-și dea seama, tatăl i-a subminat valoarea personală. El încă n-a învățat că un copil e mereu demn de iubire, indiferent dacă eșuează sau face greșeli, și că are capacitatea de a deprinde orice aptitudine. Dacă un copil are parte de astfel de reacții parentale de pedeapsă numai din cînd în cînd, nu se produce nici o inhibare gravă în ce privește valoarea personală. Însă dacă aceste reacții sînt o trăsătură obișnuită a vieții copilului, el își va crea mecanisme de protecție a stimei de sine.

O regulă importantă pentru părinți este aceea de a fi conștienți că, dacă pretențiile lipsite de realism duc la stimă de sine scăzută (puternic protectoare), lipsa totală a pretențiilor duce și ea la stimă de sine scăzută. În ambele cazuri, copiii sînt condamnați la rezultate școlare slabe sau la exces de efort școlar. Părintele înțelept știe că există o presiune optimă – suficientă ca să-l facă pe copil să se simtă provocat și dispus să acționeze, dar nu atît de mare încît să-l neliniștească. Secretul constă în a fi conștient de nivelul de funcționare actual al copilului și a acționa de pe această bază, într-o manieră realistă.

O altă îndrumare importantă pentru părinți este să nu lase copilul să evite responsabilitatea. A iubi copiii înseamnă a-i încuraja și a le cere ferm, în manieră pozitivă, să-și însușească acele comportamente responsabile care le vor aduce aptitudinile și abilitățile necesare pentru a avea o viață independentă, împlinită și interesantă. Părinții încetează să-și mai iubească copiii cînd le permit să evite responsabilitatea. Dar provocările la adresa copiilor trebuie să fie adecvate pentru nivelul lor de funcționare de la momentul respectiv. Dacă neconcordanța între nivelul de cunoștințe și aptitudini de care dispune la un moment dat, pe de o parte, și așteptările părintelui, pe de altă parte, este prea mare, copilul va deveni

anxios, se va simţi ameninţat şi va recurge fie la evitare, fie la compensare.

Pînă în prezent s-a demonstrat fără putinţă de îndoială că, în lipsa atenţiei acordate valorii personale, copiii au şanse reduse de a face progrese şcolare pe termen lung. Cercetările arată că, în general, nivelul de performanţă al oamenilor este influenţat de felul cum se văd şi, mai concret, că stima de sine şi performanţa şcolară sînt strîns corelate. Părinţii se află în postura cea mai nimerită pentru a influenţa părerea copiilor despre ei înşişi. Vehiculul cel mai important pe care-l au la dispoziţie părinţii pentru a-şi exercita influenţa constă în relaţia lor cu copiii; cînd această relaţie este afectuoasă şi valorizatoare, stima de sine a copiilor va deveni mai ridicată.

Originea problemelor legate de stima de sine şi de învăţare la copii

Familii cu doi părinţi

Stima de sine a copilului este afectată şi de relaţia dintre părinţi. Copiii care sînt cu regularitate martorii conflictelor făţiş ostile sau ai duşmăniei tăcute dintre părinţi pot ajunge la nesiguranţă cronică. Dependenţa copiilor faţă de părinţi este atît de mare, încît orice ameninţare la adresa relaţiei de cuplu le subminează încrederea că li se vor împlini nevoile. Copiii nu înţeleg că un conflict între părinţii lor nu înseamnă că ei nu sînt iubiţi. Dar e adevărat că, atunci cînd conflictele conjugale se ţin lanţ, nevoile copiilor sînt în general neglija-

te. În plus, relaţiile conflictuale sînt caracterizate de obicei de mecanisme de protecţie a stimei de sine din partea ambilor parteneri. În multe privinţe, conflictul din relaţie nu face decît să alimenteze şi mai mult dificultăţile legate de stima de sine a copiilor născuţi dintr-un astfel de parteneriat, precum şi mecanismele de protecţie a stimei de sine pe care le au părinţii. Nu e deloc surprinzător că acei copii care trăiesc într-un cămin frămîntat de conflicte între părinţi nu-şi pot desfăşura cum trebuie activităţile de la clasă. De multe ori, ei nu dezvăluie problemele de acasă; drept urmare, profesorii pot să le interpreteze greşit lipsa de atenţie sau de cooperare ori agresivitatea drept impertinenţă, lene sau îndrăzneală. În acest caz, profesorii pot să-i pedepsească, să-i ridiculizeze, să-i admonesteze pe aceşti copii sau să le retragă afecţiunea, confirmîndu-le astfel cele mai cumplite temeri: cum că nu au valoare şi nici un fel de capacităţi. Astfel, cadrele didactice amplifică frămîntările de acasă şi, în general, ca urmare a relaţiei lor proaste cu copiii cu probleme, îşi creează mai multe probleme de gestionare la clasă.

Un factor determinant major al stimei de sine constă în felul cum interacţionează membrii familiei. Chiar dacă părinţii au o relaţie rezonabil de bună, ei pot avea oricum mecanisme de protejare a stimei de sine, iar acestea vor decide în mare măsură cîtă eficienţă vor avea ca părinţi. Mulţi adulţi îşi trăiesc viaţa prin intermediul copiilor lor şi, astfel, inhibă revelarea valorii personale proprii şi a copiilor lor. Alţi părinţi

pot fi înclinaţi spre neglijare, pot manifesta răceală afectivă sau pot fi excesiv de protectori – şi toate acestea îi determină pe copii să-şi construiască un paravan protector al stimei de sine.

Familiile cu un singur părinte

Familiile cu un părinte sînt o trăsătură tot mai pregnantă a societăţii din multe ţări moderne. Nu există nici o dovadă cum că un părinte singur este mai puţin eficient decît unul căsătorit, dar, în general, acesta din urmă are avantajele reprezentate de un partener care-l susţine, resurse financiare mai bune şi sisteme de sprijin auxiliare. Pe de altă parte, părinţii singuri au deseori resurse financiare reduse, sînt uneori înstrăinaţi de familia lor de origine şi au sisteme de sprijin proaste sau chiar absente. În mod deloc surprinzător, stresul şi presiunile cu care se confruntă un părinte singur pot fi mult mai mari decît cele la care sînt supuşi părinţii căsătoriţi. Părinţii singuri merită resursele sociale şi psihologice necesare pentru a-şi continua propria dezvoltare individuală şi a deveni părinţi eficienţi. Cînd aceste resurse nu sînt disponibile, în familia cu un singur părinte pot apărea dificultăţi ce duc la pierderea părerii bune despre sine şi la copii, şi la părinte. Un sistem social plin de grijă şi reactiv poate salva familiile de acest fel.

Familiile din subculturi

Nu toate problemele cu care se confruntă copiii la şcoală se datorează mecanismelor de protejare a stimei de sine.

Uneori, cauza constă în faptul că copiii dintr-o subcultură sînt educaţi în şcolile culturii principale a ţării. Ei pot să provină, de exemplu, din comunitatea celor pe care locul de muncă îi obligă la mutări frecvente sau dintr-o zonă puternic afectată de şomaj sau dintr-o zonă predominant muncitorească şi pot să nu aibă aceeaşi motivaţie sau acelaşi interes faţă de dezvoltarea şcolară ca omologii lor din clasa de mijloc. În rîndul unor astfel de copii, chiulul sau renunţarea la şcoală sînt des întîlnite. Există o mare diferenţă între copiii care ajung să aibă fobie de şcoală şi cei care chiulesc. Pentru cei din urmă, problema îşi are de regulă originea la şcoală, pe cînd în cazul copilului cu fobie de şcoală, problema se găseşte acasă. În general, copilul care chiuleşte urăşte şcoala şi poate fi victima unui profesor care ridiculizează, admonestează sau chiar se manifestă violent. La fel de posibil este ca acel copil să provină dintr-o subcultură şi să aibă dificultăţi de adaptare la cerinţele culturii diferite a şcolii pe care o frecventează. Copilul cu fobie de şcoală însă iubeşte de obicei şcoala, iar cînd reuşeşte să ajungă la ore, este un elev model. În acest caz, problema se găseşte acasă; copilul ar putea, de pildă, să stea acasă pentru a „îngriji" o mamă neglijată de soţul ei sau un părinte excesiv de dependent de copil. Uneori, şcolarul stă acasă din cauza sosirii pe lume a unui frăţior sau a unei surioare şi îi este groază că, dacă merge la şcoală, nu-i vor fi împlinite nevoile.

Idei esenţiale

- ☐ Copiii intră în sala de clasă aducînd cu ei efectele relaţiei cu părinţii şi cu alţi adulţi importanţi din viaţa lor.
- ☐ Relaţia părinţilor cu copiii este oglinda prin intermediul căreia aceştia din urmă îşi conturează identitatea.
- ☐ Adeseori, copiii cu dificultăţi de învăţare au mecanisme de protejare a stimei de sine.
- ☐ Părinţii cu stimă de sine ridicată reflectă valoarea unică a copiilor lor, dar şi reversul este la fel de valabil.
- ☐ Cînd copiii au mecanisme de protecţie a stimei de sine, acestea se vor manifesta fie prin comportamente insuficient controlate, fie prin comportamente controlate excesiv.
- ☐ Evitarea şi comportamentele de compensare sînt încercări ale copiilor de a ocoli eşecurile şi greşelile, întrucît aceste experienţe sînt asociate cu umilirea şi respingerea.
- ☐ Părinţii care fac presiuni asupra copiilor pentru a obţine rezultate şcolare bune îi determină, fără voia lor, să-şi creeze mecanisme de protecţie.
- ☐ Părinţii excesiv de protectori faţă de copiii lor le subminează încrederea în ei înşişi.
- ☐ Succesul şi eşecul nu au efect asupra copiilor, însă reacţiile la reuşită şi eşec ale părinţilor şi ale profesorilor pot avea efecte devastatoare asupra motivaţiei de a învăţa a celor mici.
- ☐ Importantă este strădania, nu performanţa.
- ☐ Accentul pus pe performanţă poate conduce în cele din urmă la renunţarea la eforturi sau la strădanie excesivă.

- ☐ Nivelul reuşitei şcolare a copiilor este puternic influenţat de părerea pe care o au despre ei înşişi.
- ☐ Cel mai important vehicul al influenţei părinţilor este relaţia lor cu copiii, iar cînd aceasta are un caracter valorizator, stima de sine a copiilor creşte.
- ☐ Stima de sine a copiilor este influenţată de relaţia dintre părinţi.
- ☐ Mulţi părinţi îşi trăiesc viaţa prin intermediul copiilor şi, prin aceasta, inhibă exprimarea valorii proprii şi a copiilor lor.

Capitolul 2

RELAŢIA DE CUPLU ŞI STIMA DE SINE A COPILULUI

Stima de sine şi relaţia de cuplu

Indivizii îşi aduc în relaţia de cuplu paravanele protectoare pentru stima de sine şi toate interacţiunile dintre ei sînt influenţate de îndoielile, temerile şi nesiguranţele lor. Se ştie că primii doi ani de căsnicie sînt cei mai dificili, dînd naştere zicalei „Dragostea e oarbă, dar căsnicia deschide ochii". În aceşti primi ani, stresul vine din faptul că partenerii încearcă să se adapteze la diferenţele existente între ei. Diferenţele dintre parteneri pot fi o provocare incitantă şi o ocazie de a învăţa unul de la celălalt. Dar cînd unul dintre parteneri sau amîndoi au stimă de sine scăzută, diferenţele dintre ei pot deveni o ameninţare majoră, transformîndu-se în cîmpul de luptă pe care fiecare încearcă să-şi afirme identitatea, în detrimentul celuilalt. Spre exemplu, partenerul agresiv va insista că nevoile sale, cariera, punctele de vedere si aşa mai departe sînt mai importante decît ale celuilalt; partenerul pasiv, pe de altă parte, îşi sacrifică individualitatea pentru a fi acceptat de celălalt şi „de dragul liniştii în casă". Cu cît sînt mai ample mecanismele de protejare a stimei de

sine ale partenerilor, cu atît vor persista mai mult timp problemele şi conflictele.

Din păcate, „problemele atrag spre ele probleme". Indivizii cu o profundă nesiguranţă lăuntrică tind să se căsătorească sau să lege relaţii cu persoane la fel de vulnerabile. La suprafaţă poate să pară că partenerii sînt opuşi unul altuia, şi zicala „opusele se atrag" poate părea de multe ori adevărată. De pildă, persoana agresivă tinde să aleagă un partener pasiv. Alte exemple sînt asocierea histrionismului cu inhibiţia, a extroversiei cu introversia, a tendinţei de a-i mulţumi pe alţii cu egoismul. Această alegere a partenerului aparent opus are o înţelepciune inconştientă. Persoana agresivă are nevoie să înveţe ceva pasivitate de la partenerul ei şi invers. Tot aşa, persoana rezervată, timidă şi tăcută poate învăţa mult de la un partener extravertit şi invers.

Îmi amintesc cazul unui bărbat care s-a căsătorit cu o femeie cu comportament opus faţă de al lui. În copilărie şi în aproape toată viaţa adultă, identitatea lui s-a contopit total cu cea de „om care ajută". Mama lui devenise invalidă cînd el avea vreo şapte ani, iar el preluase rolul celui care îngrijeşte în familie. Întăririle pe care le-a primit pentru acest rol au fost foarte puternice: „Ce copil minunat, care poate să gătească, să facă tîrguielile şi curăţenie în casă, să-şi îngrijească mama, să spele rufele!" Astfel, condiţia pentru a fi recunoscut a devenit aceea de a fi „cel care îngrijeşte". Această condiţionare timpurie l-a determinat să-şi aleagă, la vîrsta adultă,

profesii cu caracter esenţialmente de îngrijire: preot, profesor şi terapeut. Fără să-şi dea seama, continua să primească acceptarea din partea celorlalţi avînd grijă de ei. A fost pentru el o revelaţie foarte tristă, dar eliberatoare cînd a descoperit că, de-a lungul anilor, de fiecare dată cînd oferise, o făcuse mînat de nevoia de a fi acceptat. Dăruirea constituia o strategie inconştientă pentru a obţine recunoaştere. Înainte să ajungă la revelaţia că depinde de acceptarea celorlalţi (şi multă vreme după aceea), a avut dificultăţi imense de a spune „nu" nevoilor altora. În plus, îi era foarte greu să-şi identifice propriile nevoi şi să şi le satisfacă.

După un an de la căsătorie a constatat că devine foarte ostil faţă de partenera lui. Ştiind că ostilitatea vorbea despre ceva legat de el însuşi, l-am întrebat: „Ce anume din tine te face mînios şi iritabil în relaţia asta?", iar răspunsul lui a fost clar: „Dau şi dau şi dau, dar nu primesc mai nimic în schimb." Însă soţia nu era răspunzătoare nevoile lui şi nici nu-i putea citi gîndurile. Era responsabilitatea lui să-i arate clar ce nevoi afective, sociale, sexuale, profesionale, domestice şi de alte feluri are. De fapt, soţia sa era partenera ideală pentru el şi o persoană de la care avea multe de învăţat. Spre deosebire de el şi la fel ca mama lui, era expertă în a-şi identifica nevoile şi a acţiona pentru împlinirea lor. Provenea dintr-o familie în care fusese „preferata" şi, în general, fusese răsfăţată. Copilul răsfăţat este obişnuit ca alţii să-i împlinească nevoile, iar această aşteptare se perpetuează la vîrsta adultă. Însă astfel de

oameni nu sînt buni la a-şi asuma responsabilitatea pentru ei înşişi. Copilul excesiv de răsfăţat are un handicap şi ajunge la vîrsta adultă cu o dependenţă puternică de alţii pentru ca nevoile sale să fie împlinite. Soţia acestui bărbat îl alesese tocmai pe el, inconştient, exact ca să perpetueze tiparul din copilărie, în care alţii îi împlineau nevoile. Dar ea avea totodată prilejul de a învăţa de la el că şi ceilalţi oameni au nevoi şi că poate să-şi asume răspunderea pentru ea însăşi.

Cînd au descoperit amîndoi sursa dificultăţilor lor conjugale şi au încercat amîndoi să se distanţeze de tiparele de comportament protectoare învăţate în copilărie, relaţia lor a cîştigat imens în profunzime. O relaţie poate fi sursă de sprijin, siguranţă şi încurajare pentru dezvoltarea individului. Sarcina soţului consta în a-şi construi o identitate separată de relaţia sa cu alţii, a începe să-şi impună nevoile proprii în relaţie şi a fi independent de partenera sa. Sarcina soţiei consta în a-şi contura identitatea separat de el şi de alţii, a învăţa să recunoască nevoile altora, pe lîngă cele proprii, şi a sta pe propriile picioare foarte capabile. Acum, comunicarea în relaţie este mult mai clară. Amîndoi au învăţat să-şi recunoască şi să-şi asume propriile nevoi, să-şi asume responsabilitatea pentru ele şi să le exprime în relaţie, fără a se aştepta că vor fi împlinite negreşit. Un partener nu trebuie să satisfacă nevoile celuilalt. Dacă există aşteptarea că nevoile trebuie satisfăcute, asta înseamnă că partenerii sînt condiţionaţi şi dependenţi în

relaţia lor. Iar condiţionarea este reţeta pentru conflict într-o relaţie.

Dacă „opusele se atrag", cum pare să se întîmple deseori, la fel de adevărat este şi că „cine se aseamănă se adună". Dar similitudinea se află la nivelul mai profund, al stimei de sine. În acest caz, bărbatul şi soţia lui erau opuşi în ce priveşte modul cum obţineau împlinirea nevoilor lor, dar asemănători prin faptul că amîndoi aveau un nivel ridicat de dependenţă, mecanisme de protecţie ample şi, în consecinţă, un nivel scăzut al stimei de sine.

Conflictul în cuplu şi reacţiile de protejare

Puţine cupluri sînt într-atît de norocoase încît să-şi înţeleagă problemele şi să le rezolve, cum s-a întîmplat în această căsnicie. Cum cuplurile nu sînt educate să înţeleagă relaţiile şi rareori au cît de cît idee de influenţa puternică a stimei de sine, conflictul dintre parteneri se poate amplifica rapid după perioada „lunii de miere". Adesea, semnalele de alarmă sînt prezente în primele etape ale relaţiei, dar dependenţa reciprocă îi face pe parteneri să fie orbi la semnele care spun că sînt necesare schimbări atît pentru fiecare dintre ei, individual, cît şi în cuplu. Iată cîteva exemple de semnale de avertizare: posesivitate, comportament controlator, agresivitate, pasivitate, hipersensibilitate la critică, implicare excesivă, nevoie frecventă de confirmare, gelozie, dependenţă de

alcool, refuzul oricărui lucru nou sau care constituie o provocare, timiditate, iritabilitate frecventă, dominaţie. Între semnalele de avertizare mai serioase se numără violenţa, tiradele moralizatoare, ameninţările cu sinuciderea, tentativele de sinucidere, posesivitatea extremă, retragerea şi tăcerea pe perioade lungi de timp, răbufnirile afective frecvente.

Cînd valoarea personală a unuia dintre parteneri ajunge să fie ameninţată de comportamentul celuilalt, vor apărea reacţii protectoare pentru a se preîntîmpina noi situaţii de suferinţă şi respingere. Între aceste reacţii protectoare se numără proiecţia şi introiecţia, reglatorii distanţei şi reglatorii anti-separare.

Proiecţia şi introiecţia

Un element principal care divulgă măştile în relaţiile de cuplu constă în utilizarea tiparelor de comunicare protectoare de tip proiecţie şi introiecţie. Între exemplele de proiecţie se includ: încercările de a domina, controlarea, învinuirea, criticile, comportamentul agresiv sau excesiv de pretenţios, comportamentul manipulator, pasiv sau vulnerabil, comportamentul de martir, comportamentul pasiv-agresiv. Partenerul care proiectează consideră că celălalt este răspunzător pentru nevoile proprii şi binele propriu, iar cînd nevoile nu-i sînt satisfăcute sau cînd se teme ori se simte deprimat ori nu se simte bine în general, partenerul devine ţinta comportamentelor agresive sau a celor pasive. Exemple de proiecţie agresivă:

- Ţipetele („Mă urăşti, zi că mă urăşti!");
- Învinuirea („Mă faci nefericit.");
- Loviturile fizice;
- Critica („Vrei să spui că porcăria asta e mîncare?");
- Ridiculizarea („Habar n-ai de nimic!");
- Cinismul („Nici nu m-aş aştepta la ceva mai bun din partea ta.");
- Sarcasmul („Arăţi ca ieşit de la balamuc.").

Toate aceste mesaje proiectează nevoile ascunse ale persoanei asupra partenerului ei şi constituie încercări de a-l face răspunzător de nevoile ei. Persoana care primeşte aceste mesaje nu are maturitatea care să-i permită să citească printre rînduri, aşa că fie va intra vehement în defensivă şi va încerca să se apere de comportamentele „jignitoare", fie se va distanţa fizic şi psihic de partenerul care proiectează. Iată cîteva posibile nevoi ce pot fi îngropate în mesajele de mai sus:

- „Am nevoie să mă simt iubită şi dorită în relaţia cu tine."
- „Cînd vin acasă, iar tu mă ignori, mă simt nefericit şi am nevoie să te simt aproape."
- „Mă simt dispreţuită de tine şi am nevoie să mă asculţi şi să-mi preţuieşti părerile."
- „Nu-mi place varza cu costiţă şi ştiu că trebuie să-ţi spun ce-mi place şi ce nu-mi place."

- ☐ „Mă simt amenințat cînd dovedești că știi mai multe decît mine despre un subiect și mă simt rușinat de lipsa mea de educație."
- ☐ „Mă simt disprețuită cînd ești sarcastic și am nevoie să te exprimi mai direct și pozitiv."
- ☐ „Nu sînt sigur ce să fac cînd ai toane și mă simt deseori răspunzător de schimbările tale de dispoziție."

Multe proiecții pasiv-manipulatoare și pasiv-agresive sînt nonverbale; între ele se numără:

- ☐ Bosumflarea;
- ☐ Comportamentele de dependență precum excesul de băutură sau de mîncare ori înfometarea;
- ☐ Distanțarea fizică;
- ☐ Distanțarea afectivă;
- ☐ Distanțarea sexuală;
- ☐ Autovătămarea (lovirea unui obiect solid cu capul sau pumnul sau, mai grav, tăieturile cu obiecte ascuțite ori supradozele de drog);
- ☐ Tăcerea ce se poate prelungi săptămîni la rînd;
- ☐ Deteriorarea unui obiect prețuit de partener.

Între exemplele de proiecție verbală pasiv-manipulatoare sau pasiv-agresivă se includ:

- ☐ „Nu mă mai iubești."
- ☐ „Ți-ai dori să mă vezi moartă."
- ☐ „Îmi fac bagajele și plec."

- ☐ „Am să mă omor!"
- ☐ „Nu mai deschid gura niciodată."
- ☐ „Mă duc la mama."
- ☐ „Gata, plec."
- ☐ „Nu e mai bine să ne despărțim?"
- ☐ „La ce ajută să vorbim?"

Toate aceste mesaje – atît nonverbale, cît și verbale – dau indirect vina pe celălalt, iar sensul lor implicit este „uite ce mă împingi să fac!". Astfel de mesaje au și scopul, inconștient, de a-l face pe celălalt să se simtă rău, vinovat, cu speranța ascunsă că-și va schimba comportamentul față de cel care emite mesajul. Mesajul nu presupune nici un risc pentru emițător, dar presupune riscuri pentru destinatar. Dacă destinatarul continuă să-și afirme dreptul de a-și satisface anumite nevoi – de exemplu, să aibă unele seri doar pentru sine –, riscă acum să se întoarcă acasă și să-și găsească partenerul beat, ostil sau cu o supradoză de droguri în organism. Strategia este extrem de iscusită, dar a-i ceda înseamnă că dezvoltarea individuală a ambilor parteneri este inhibată, că destinatarul mesajului ajunge la resentimente intense, că relația rămîne nesigură și perturbată și că partenerul pasiv-agresiv rămîne captivul stimei sale de sine scăzută. Ce preț mare de plătit!

Este important de înțeles că proiecția îl protejează pe emițătorul mesajului. Cînd unul dintre parteneri spune, de pildă, „mă faci să fiu nefericit", îl împovărează pe celălalt cu

toată responsabilitatea pentru simţămintele proprii şi nu-şi asumă nici un risc afectiv sub forma eşecului, refuzului sau respingerii. Mesajul constituie o apărare în faţa oricărei noi ameninţări la adresa valorii personale a emiţătorului. Cînd persoana adresează un mesaj clar şi direct, cum ar fi „Mă simt singură şi nefericită şi am nevoie să vorbim despre ceea ce se întîmplă cu relaţia noastră", atunci riscul de respingere este mai mare. Partenerul vulnerabil poate replica „Nu avem despre ce vorbi", astfel că emiţătorul mesajului rămîne cu o tulburare şi mai mare. Problema aici constă în faptul că persoana care emite un mesaj de învinovăţire sau manipulare nu încearcă în mod conştient să-l rănească pe celălalt sau să-l jignească, ci încearcă inconştient să preîntîmpine orice posibilă suferinţă sau respingere.

E o revelaţie minunată să-ţi dai seama, că indiferent ce ai spune, e vorba de fiecare dată despre ceva privitor la tine însuţi, chiar dacă pare să-l privească pe celălalt. De exemplu, dacă-i spui partenerului „Lipseşti mereu de-acasă", întreabă-te: „Care este nevoia ascunsă din critica mea?" S-ar putea să-ţi dai răspunsul: „El nu e niciodată prezent cînd aş vrea să fie" (tot proiecţie). Pune-ţi altă întrebare: „Ce vreau de la el?" Acum e probabil să transpară adevărata problemă: „Păi mi-ar plăcea să am ajutor cu copiii la ora de masă şi la ora de culcare." Procesul a dus la dezvăluirea nevoilor tale.

Cînd doi parteneri de cuplu fac proiecţii unul asupra celuilalt, se vor considera unul pe altul fie dominatori, agresivi, controlatori, acuzatori şi critici, fie pasivi, vulnerabili, manipulativi, nesiguri şi anxioşi. Introiecţia apare atunci cînd persoana care primeşte un mesaj de la cineva internalizează mesajul, interpretîndu-l ca fiind despre sine şi nu despre emiţător. Cînd mesajul este critic sau abuziv, destinatarul se va simţi îndurerat, respins şi „minimalizat". La fel, persoana care introiectează un mesaj pozitiv consideră că celălalt ştie mai multe despre destinatarul mesajului decît ştie destinatarul însuşi. Persoana care introiectează şi personalizează ceea ce spun alţii dă impresia că este hipersensibilă, uşor de rănit, vulnerabilă şi că are nevoie de protecţie. Partenerul ei poate reacţiona la nevoia de protecţie purtîndu-se precaut sau evitînd orice confruntare cu ea. Ambele reacţii protectoare înseamnă că în acel cuplu, comunicarea este vagă sau chiar lipseşte, fapt care duce la acumularea unei întregi game de nevoi neexprimate şi neîmplinite.

Personalizarea sau introiectarea comportamentului partenerului vine din dependenţa de celălalt în ceea ce priveşte acceptarea, aprobarea, afecţiunea şi grija, dependenţă ce dă naştere fricii de respingere, critică, dezamăgire şi eşec. Dependenţa, la rîndul ei, este produsul unei slabe acceptări de sine şi preţuiri de sine (stimă de sine medie spre scăzută), care-şi are originea în conflictele nerezolvate din copilărie, cînd neglijarea totală de către părinţi sau parentajul lipsit de afectivitate ori condiţionat a provocat o mare vulnerabilitate. Este important de înţeles clar acest proces, pentru că reducerea

sau depăşirea introiecţiei ori a proiecţiei este posibilă doar atunci cînd toţi factorii care au contribuit la apariţia ei sînt sesizaţi şi prelucraţi. Figura de mai jos arată că procesul proiecţiei şi introiecţiei constituie doar creasta valului unei mări subiacente de trăiri afective.

Introiecţie şi proiecţie

↕

Frică de respingere, eşec, critică

↕

Dependenţă de alţii în ce priveşte acceptarea şi aprobarea

↕

Stimă de sine medie spre scăzută
(acceptare şi iubire de sine slabă sau absentă)

↕

Conflicte din copilărie nerezolvate
(datorate fie neglijării de către părinţi, fie parentajului sau educaţiei condiţionate sau lipsite de afectivitate)

Nu este greu de văzut în ce fel protejează proiecţia de durere şi respingere, dar şi introiecţia are un rol similar, chiar dacă mai greu de sesizat. De pildă, dacă unul dintre parteneri îi spune celuilalt „eşti un prost", iar destinatarul personali-

zează afirmaţia prin acord pasiv, acceptarea pasivă a judecăţii îl apără de noi critici, ridiculizări, suferinţe sau respingeri. În mod asemănător, cînd destinatarul personalizează mesajul atacîndu-şi partenerul, replica agresivă protejează prin faptul că pune reflectorul înapoi asupra partenerului care a emis mesajul iniţial, deviindu-l de la destinatar. Odată ce nu se mai află în centrul atenţiei, receptorul mesajului a reuşit să reducă ameninţarea la adresa valorii personale. Şi atunci, aceste moduri de comunicare sînt privite în cel mai bun caz ca fiind nu negative, ci protectoare, şi pînă cînd nu se începe conştientizarea valorii personale, partenerii din acel cuplu vor continua să folosească astfel de mecanisme de protecţie.

În lagărele de concentrare germane din timpul celui de-al doilea război mondial, unii prizonieri au început, inconştient, să-şi schimbe mersul ca să semene cu cel al temnicerilor lor germani şi chiar să poarte fragmente de uniformă nazistă. Acesta este un exemplu de introiecţie prin care persoana raţionează: „Dacă devin ca acela care mă ameninţă, el nu-mi mai poate face rău." Indivizii care încearcă mereu să-i mulţumească pe alţii adoptă ideile, valorile, trăsăturile, părerile, stilul vestimentar şi gusturile altora, pentru a fi acceptaţi şi preţuiţi. Această încercare de a-i mulţumi pe alţii le reflectă percepţia de sine slab conturată, faptul că se bazează pe alţii pentru a primi acceptare şi iubire şi nevoia de a se apăra de orice durere sau respingere. Indivizii care introiectează mesajul celuilalt şi apoi reacţionează agresiv, fie prin

ridiculizare, fie încercînd să-l controleze pe celălalt, vădesc şi ei o percepţie de sine puternic păzită, dependenţă de alţii şi nevoia de a fi acceptaţi. Reacţia agresivă poate constitui o încercare de a-l controla pe emiţătorul mesajului, astfel încît să nu-l poată răni pe destinatar, sau poate fi un efort de a-l obliga pe celălalt să-l accepte pe destinatarul mesajului.

O revelaţie surprinzătoare pentru cel care introiectează este faptul că tot ce spune un alt om vorbeşte despre acel om, nu despre tine. Dacă înţelegi că mesajul celuilalt te priveşte pe tine, înseamnă că ai interpretat complet greşit mesajul: tu eşti cel care intră acum în centrul atenţiei şi, indiferent dacă te retragi pasiv sau ataci cu agresivitate, nu ai aflat care este nevoia emiţătorului mesajului şi comunicarea s-a întrerupt. Dacă te-ai fi delimitat de mesajul emiţătorului şi ai fi încercat să afli ce spune despre el acel mesaj, comunicarea ar fi rămas deschisă şi ar fi existat şanse mai mari ca nevoia emiţătorului să fi fost împlinită. Pentru a ilustra acest proces al depăşirii introiecţiei, să presupunem că cineva îţi spune: „Eşti atît de egoist!“ În loc să interpretezi mesajul ca spunînd ceva despre tine, îl interpretezi ca spunînd ceva despre emiţător şi vrei să descoperi problema ascunsă în spatele acestui mesaj de acuzare. Întorci mesajul spre emiţător, întrebînd: „Ce te face să consideri că sînt egoist?“ Răspunsul pe care-l vei primi va fi probabil o altă comunicare protectoare: „Te gîndeşti numai şi numai la tine, iar la mine, niciodată.“ Această afirmaţie, deşi

tot protectoare, este mai apropiată de adevărata problemă, iar tu replici: „În ce privinţă nu mă gîndesc niciodată la tine?“ În acest stadiu, e probabil să înceapă să transpară întreaga problemă ascunsă: „Păi am senzaţia că nu observi niciodată cînd sînt obosită sau cînd am nevoie de ajutor la bucătărie, şi nu mă inviţi niciodată să ies cu tine.“ Acum poţi răspunde: „Nu mi-am dat seama că ai nevoile astea. În viitor am să-mi dau toată silinţa să le observ. Dar, să ştii, e util să-mi spui ce nevoi ai.“

În toate cazurile în care o persoană foloseşte fie proiecţia, fie introiecţia, ea dezvăluie lipsa relaţiei de preţuire şi acceptare cu sine însăşi şi, ca urmare, o dependenţă profundă faţă de celălalt. Pînă la rezolvarea primei probleme, a doua va persista.

Reglatorii distanţei

Reglatorii distanţei au rolul de a evita intimitatea afectivă sau sexuală, fiindcă acestea sînt percepute ca ameninţări la adresa valorii personale. Ei pot lua următoarele forme:

- □ A fi ocupat;
- □ A fi absent;
- □ A avea subiecte interzise în conversaţie;
- □ Implicarea unor terţi în conflict;
- □ Certuri frecvente cu privire la treburile şi responsabilităţile casnice.

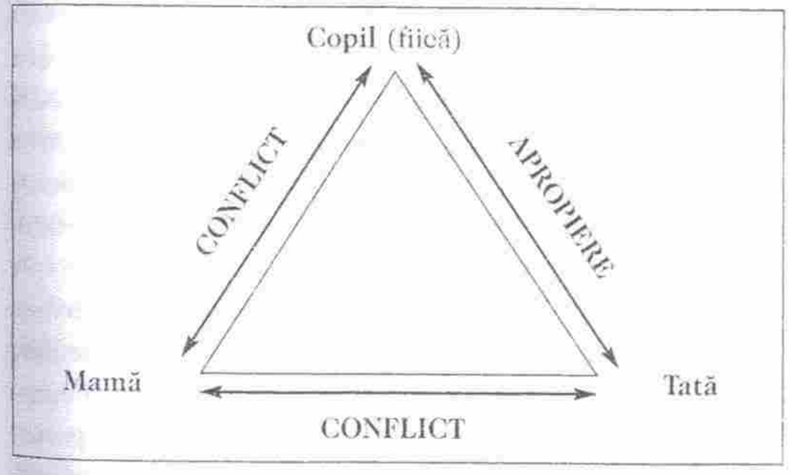
Tiparul „sînt ocupat", prin care unul dintre parteneri sau ambii folosesc munca ori un interes sau o pasiune de timp liber ca să-şi umple tot timpul, este întîlnit frecvent. A fi ocupat constituie o strategie inconştientă, iscusit concepută, de evitare a apropierii afective, deoarece riscul de a avea un conflict este perceput ca fiind mare cînd există intimitate.

„A fi absent" poate lua forma absorbirii totale într-o activitate precum lectura, uitatul la televizor, curăţenia în casă, grădinăritul, repararea maşinii, îngrijirea copiilor şi aşa mai departe. Persoana nu este „acordată pe lungimea de undă" a vieţii partenerului, întrucît acest lucru ar putea să ameninţe şi mai tare valoarea personală şi relaţia.

Subiectele interzise sînt frecvent întîlnite în situaţiile în care există conflicte politice sau privaţiuni sociale. Subiectele interzise pot fi prezente şi în relaţiile conflictuale. Cîteva exemple: „Nu vorbi despre familia mea", „Nu aduce vorba de apropiere", „Nu aborda subiectul sexului", „N-o băga pe mama în discuţie", „Nu vorbi niciodată despre serviciul meu". Aceste subiecte interzise indică de fapt tocmai acele sectoare ale relaţiei care trebuie abordate şi rezolvate, dar o asemenea franchețe şi deschidere este imposibilă, din cauza vulnerabilităţii fiecăruia dintre parteneri.

Triangularea este o evoluţie foarte răspîndită a relaţiilor problematice. Ea se referă la situaţia în care este adusă în conflict o terţă parte, ca să servească scopului inconştient de a-i distrage pe parteneri de la conflictul lor. Un copil poate

deveni foarte uşor terţa parte cînd unul dintre parteneri încearcă să obţină în relaţia cu copilul împlinirea unora dintre nevoile sale afective (şi, din păcate, sexuale) nesatisfăcute. Situaţia este ilustrată în triunghiul de mai jos, în care tatăl stabileşte o relaţie strînsă cu fiica şi o exclude pe soţie, iar aceasta îşi deplasează asupra fiicei sentimentele de durere, respingere şi furie.



Cazul ce urmează este un exemplu tipic de triangulare. Cineva a sesizat un asistent social cu privire la victimizarea probabilă a unei fetiţe de cinci ani dintr-o familie cu alţi trei copii care locuia în vecini. Mama o izola adesea pe micuţă de restul familiei, trimiţînd-o într-o curte mică din spatele casei, unde fetiţa era obligată să stea în picioare şi să-i privească pe ceilalţi membri ai familiei, implicaţi în diferite activităţi.

Tatăl era tulburat de comportamentul soției, dar nu făcea nici o încercare de a-şi apăra şi proteja fiica, deşi avea o legătură foarte apropiată cu ea. S-a vădit că această legătură strînsă dintre tată şi fiică constituia miezul problemei. Mama nu era deloc dornică să ceară ajutor. Nu-şi dădea seama că victimizarea fiicei sale însemna de fapt deplasarea furiei declanşate de faptul că se simţea respinsă şi nedorită de soţul ei. Ea considera că fetiţa e „preferata" tatălui şi că primeşte mult prea multă atenţie din partea acestuia. Adevărata problemă era aceea că dorea atenţia lui pentru sine, dar se temea să i-o ceară fiindcă se temea de respingere. Respingerea fetiţei de către ea era atît de puternică din cauză că, în copilărie, tatăl acestei femei o preferase făţiş pe sora ei. Era ca şi cum ar fi retrăit durerea şi excluderea de atunci.

Din acest exemplu se poate vedea că atunci cînd survine triangularea, terţa parte poate deveni deseori ţinta atacului, iar conflictele reale dintre părinţi nu sînt abordare. Acest comportament nu este intenţionat în cazul nici unuia dintre parteneri, ci constituie o încercare de a se proteja de durere şi respingere. Totuşi, tactica duce în cele din urmă la apariţia altor probleme şi la intensificarea conflictului din cuplu.

Un alt exemplu frecvent de triangulare este cel în care unul dintre parteneri are o relaţie extraconjugală.

Spre exemplu, soţia îşi ia un amant pentru a obţine împlinirea nevoilor sale afective şi de alte tipuri – nevoi pe care partenerul lipsit de afectivitate sau „prea ocupat" nu le recu-

noaşte. Ea este prea vulnerabilă pentru a ridica pretenţii afective în faţa soţului, din cauza riscului de a fi respinsă. Pare mai uşor să nu-i ceară socoteală şi, astfel, pe neştiute, devine dispusă să aibă o relaţie extraconjugală. Totul pare bine pînă cînd aventura este descoperită. De cele mai multe ori, într-o astfel de situaţie, soţul îşi concentrează atenţia asupra amantului, dar nu se ocupă de problema adevărată, cea a relaţiei deficitare dintre el şi partenera lui. Un partener pasiv poate uneori chiar să încurajeze relaţia, căci ea înseamnă evitarea completă a conflictului subiacent. În ciuda situaţiei de triangulare, nici unul dintre soţi nu vrea să-l părăsească pe celălalt. Despărţirea s-ar putea produce dacă amantul face presiuni de exclusivitate, iar dacă se produce, rezultatul poate fi descris de multe ori ca „a sări din lac în puţ". O relaţie reuşită depinde de stima de sine ridicată a fiecărui partener. Iar aceasta nu se construieşte dacă un partener sare de la o relaţie la alta.

Un alt reglator al distanţei în relaţiile problematice îl constituie neînţelegerile mărunte cu privire la chestiuni de gospodărie cum ar fi cine spală vasele, cine găteşte, cine cumpără lemnele de foc, cine îngrijeşte grădina, cine duce copilul la culcare. Certurile mărunte au scopul de a-i feri pe cei doi de problemele afective mai profunde ce trebuie abordate, dar care sînt prea ameninţătoare pentru simţul identităţii fiecăruia dintre ei pentru a fi rostite cu voce tare.

Este important de înţeles că în aceste relaţii, partenerii nu-şi propun intenţionat să-şi facă rău reciproc, iar

comportamentele lor extreme sînt încercări de a-şi potoli cele mai rele temeri cu privire la ei înşişi ca indivizi. Cu cît reglatorii distanţei sînt mai aproape de extrem, cu atît este mai mare măsura în care identitatea este corelată cu relaţia şi cu atît mai protector este nivelul stimei de sine. Asta nu înseamnă că purtările unui cuplu cu probleme sînt justificate. Oamenii sînt răspunzători de consecinţele acţiunilor lor, dar nu sînt de vină – nici măcar atunci cînd este vorba despre abuzuri fizice sau sexuale grave. Acestea sînt manifestările unei stime de sine extrem de protectoare şi constituie exemple ale celei de-a treia categorii de reacţii protectoare: reglatorii anti-separare.

Reglatorii anti-separare

Reglatorii anti-separare se referă la încercările unui partener de a-l lega pe celălalt de el prin:

- ☐ Posesivitate;
- ☐ Ameninţări cu sinuciderea;
- ☐ Manipulare;
- ☐ Agresivitate;
- ☐ Tentative de sinucidere;
- ☐ Boli;
- ☐ Martiraj;
- ☐ Ameninţări.

Scopul inconştient în această situaţie este cel de a face aşa încît celuilalt să-i fie practic imposibil să plece de lîngă partener sau să se descurce fără el.

Partenerul posesiv se agaţă mereu, are nevoie de asigurări constante, trăieşte „în buzunarul partenerului" şi se supără imediat dacă nu-i este împlinită o nevoie. Foarte adesea, partenerul la fel de vulnerabil al persoanei posesive se va supune acestor pretenţii mari; el nu se poate descurca fără un partener şi chiar şi o relaţie sufocantă îl apără de necesitatea de a se confrunta cu lipsa unei identităţi proprii şi cu gradul mare de dependenţă. Treisprezece la sută din văduvi şi văduve mor în interval de şase pînă la douăzeci şi patru de luni de la moartea soţului. Am cunoscut soţi care au murit la interval de cîteva săptămîni, zile sau chiar ore unul de altul. E ca şi cum, atunci cînd partenerul moare, cel care supravieţuieşte nu găseşte, în absenţa relaţiei, nici un scop pentru propria fiinţă sau pentru propria viaţă. Atît timp cît comportamentul protector de posesivitate funcţionează, nici unul dintre parteneri nu se confruntă cu caracterul problematic al relaţiei lor şi nici cu vulnerabilitatea proprie. În astfel de relaţii, împletirea strînsă între identitate şi intimitate este foarte evidentă. Identitatea unei persoane poate fi strîns împletită şi cu alte relaţii, în afara celei de cuplu, sau cu o ocupaţie sau o activitate preferată. Spre exemplu, un burlac poate fi preocupat excesiv de mama vîrstnică, o persoană de carieră poate fi excesiv de dependentă de ocupaţia sa, iar un sportiv se

poate simţi pierdut şi expus riscurilor cînd nu mai poate activa.

Agresivitatea, la fel ca posesivitatea, este tot un mijloc de a-l lega pe partener de tine. Orice lucru perceput drept ofensă şi orice nevoie neîmplinită se amplifică în ochii partenerului cu stimă de sine scăzută. Agresivitatea constituie o încercare de a se asigura că nevoile îi sînt satisfăcute şi îl apără de sentimentele de respingere atunci cînd nu sînt satisfăcute. Şi în acest caz, partenerul nesigur şi pasiv va accepta astfel de comportamente extreme şi chiar se va convinge singur că celălalt nu poate trăi fără el. Încercările de a-l convinge, prin logică, că se lasă abuzat de celălalt nu vor avea nici un rezultat. În fiinţa acestor oameni există o parte care crede că abuzurile sînt meritate şi o altă parte care este prea îngrozită să se despartă chiar şi de un partener violent. Doar cînd stima lor de sine creşte, vor putea să ceară socoteală partenerului agresiv şi să decidă că nu mai acceptă situaţia nefericită.

Soţul „martir“ este cel care încearcă să se facă indispensabil pentru partenerul său. El face totul pentru partener şi se simte foarte ameninţat cînd acesta încearcă să facă singur ceva pentru sine. Şi aici, subtilitatea şi ingeniozitatea strategiei sînt lăudabile. Cum ar putea partenerul să te părăsească, dacă-i devii indispensabil? Actriţa suedeză Ingrid Bergman a spus o dată despre primul ei soţ: „Făcea totul pentru mine şi mă făcea să fiu mereu complet neajutorată.“ Ceea

ce nu a spus însă e faptul că, la un nivel preconştient, a permis această dominaţie, fiindcă o apăra de nevoia de a-şi asuma responsabilitatea pentru propria persoană, sarcină pentru care nu era pregătită în acel moment, din cauza nivelului stimei de sine.

Manipularea este alt mijloc de a-l ţine pe partener legat de tine. Manipularea sexuală este frecvent întîlnită în relaţiile problematice, în care activitatea sexuală devine o armă folosită în faţa oricărei ameninţări la adresa valorii personale. Alte mijloace de manipulare sînt tăcerea ostilă, bosumflarea, retragerea, refuzul cooperării şi ameninţările cu sinuciderea. Toate aceste comportamente de manipulare au menirea de a procura certitudinea că partenerul este mereu prezent pentru celălalt, astfel încît celălalt să fie protejat de orice suferinţă sau umilinţă şi de orice posibilitate de a fi părăsit de celălalt.

Boala poate fi o formă extremă de manipulare. În acest caz, persoana se îmbolnăveşte inconştient pentru a-l lega complet pe partener de ea şi a evita riscul de respingere adus de rolul activ în relaţie. Îmi amintesc că o femeie mi-a povestit cît de fericit era soţul ei după un accident vascular cerebral de gravitate medie, în urma căruia a rămas în scaunul cu rotile şi cu o nevoie totală de a fi îngrijit de ea. Înainte de boală, orice responsabilitate îl făcea să se simtă excesiv de ameninţat. Clar, nu putea trăi fără ea, iar boala i-a adus certitudinea că este legată de el pe viaţă.

Efectul conflictelor din cuplu asupra copiilor

Conflictele din cuplu le inhibă copiilor sentimentul valorii personale și sentimentul de siguranță, dar nu trebuie neapărat să ducă la probleme familiale. Cuplurile marcate de conflict care rămîn împreună și ai căror copii sînt deseori martori la „scene" între parteneri au cel mai puternic impact negativ asupra copiilor. Pe locul doi în ierarhia situațiilor amenințătoare se află cea în care partenerii aflați în conflict se despart, dar copiii sînt în continuare martorii scenelor dintre ei. Cînd părinții aleg să se despartă, cea mai bună situație pentru copii este aceea în care despărțirea este amiabilă, iar părinții, deși despărțiți, devin prieteni și au relații apropiate, iubitoare cu copiii lor. Desigur, situația ideală este ca soții să-și rezolve conflictele, să ajungă la intimitate mai profundă, să-și construiască fiecare identitatea proprie și să aibă o relație pline de iubire cu fiecare dintre copii.

Este cel mai probabil ca problemele copiilor să survină ca urmare a relațiilor conflictuale dintre părinți cînd aceștia rămîn împreună, precum și a relațiilor dintre părinți care rămîn conflictuale, deși aceștia s-au despărțit. La copiii mai mici, manifestările problemelor au în general caracter fizic:

- ☐ Urinat în pat;
- ☐ Hiperactivitate;
- ☐ Defecare necontrolată;
- ☐ Infecții frecvente;

- ☐ Bîlbîială;
- ☐ Dureri abdominale;
- ☐ Suptul degetului;
- ☐ Vomă;
- ☐ Retragere fizică;
- ☐ Surzenie psihogenă;
- ☐ Rosul unghiilor;
- ☐ Astm;
- ☐ Agățarea permanentă de părinte;
- ☐ Alte probleme psihosomatice.

La copii, durerile abdominale sînt psihosomatice în 75% din cazuri. Cînd părinții se află în conflict, copiii se simt îngroziți că nevoile lor de iubire și securitate nu vor fi satisfăcute, iar organismul lor oglindește deseori acea groază ascunsă. De multe ori, copiii se îmbolnăvesc fizic pentru a distrage atenția părinților de la conflictul dintre ei. Cînd conflictul are rădăcini profunde, copiii pot face boli grave. Boala este cu adevărat un simbol al situației maladivă dintre părinți. Ea îl simbolizează totodată copilul „bolnav de frică" că nevoile sale nu vor fi satisfăcute.

Îmi amintesc că o dată mi s-a solicitat să consult o fetiță care se plîngea de dureri abdominale acute de la vîrsta de trei ani. Acum avea șase ani și nu se putea identifica nici o cauză organică a durerii. I se scoseseă apendicele, constatîndu-se după aceea că era în perfectă stare. Durerea copilei a persistat după operație și s-a propus o nouă intervenție

chirurgicală exploratorie. Mi s-a spus că durerea se intensifica în anumite perioade din an. S-au avansat pentru aceasta explicaţii fizice, sub forma alergiilor sau a unei afecţiuni fizice corelată cu anotimpurile. Nimeni nu s-a interesat ce se petrecea în plan psihologic şi social în acele perioade critice. Durerile acute apăreau la jumătatea lunii aprilie şi la începutul lui septembrie. Jumătatea lunii aprilie însemna debutul sezonului turistic, cînd părinţii fetiţei îşi redeschideau restaurantul estival. Tatăl simţea că el trebuie să facă totul şi pe tot parcursul sezonului estival se agita, alerga şi ţipa. Soţia lui muncea la fel de mult, dar era neliniştită şi anxioasă în faţa iritabilităţii şi dispoziţiei proaste a soţului. Copila era martora acestei scene zi după zi. În plus, nevoile ei primeau prea puţină atenţie. În acele luni nu-şi scăpa părinţii din ochi, căci nesiguranţa o făcea să se agaţe de ei, temîndu-se de pierderi şi mai rele. Durerea se înrăutăţea şi în septembrie, cînd fetiţa trebuia să se întoarcă la şcoală. Despărţirea de părinţi, tocmai în perioada cînd sezonul turistic se încheia şi ea ar fi avut o şansă să-şi vadă satisfăcute cele mai profunde nevoi, era iarăşi o ameninţare majoră, de unde amplificarea durerilor abdominale. Copilul care se simte în siguranţă nu are nici o dificultate în a se desprinde de părinţi şi se întoarce la şcoală de bună voie şi bucuros. Însă un copil care, la fel ca în acest caz, se simte ameninţat din cauză că părinţii îi neglijează nevoile resimte orice separare ca fiind extrem de dificilă. Mătuşa fetiţei mi-a spus că dimineaţa, cînd o ducea la şcoală, nu

putea nici măcar să intre într-un magazin ca să-şi cumpere ziarul fără ca micuţa să izbucnească în plîns; acest lucru reflecta frica ei extrem de mare de abandon. Înlăturarea conflictului dintre părinţi şi mai multă concentrare asupra nevoilor copilei a dus la reducerea treptată şi, în final, la dispariţia simptomelor de durere.

Copiii mai mari aflaţi în suferinţă tind să aibă simptome comportamentale sau afective, nu fizice. Manifestările comportamentale tipice sînt:

- Furtul;
- Lăudăroşenia;
- Fobia de şcoală;
- Absenţa de acasă;
- Delincvenţa;
- Încercarea de a-i mulţumi pe părinţi;
- Crizele constante de furie;
- Terorizarea altor copii;
- Dificultăţile de învăţare.

Toate aceste simptome reprezintă încercări inconştiente ale copilului de a face în aşa fel încît conflictele – din interiorul lui şi dintre părinţi – să fie văzute şi rezolvate. Din păcate, se întîmplă adesea ca astfel de simptome să fie tratate cu asprime, ceea ce-l cufundă pe copil şi mai adînc în umbrele stimei de sine scăzute. De bună seamă, copilul trebuie să dea socoteală pentru conduitele problematice, dar acest lucru

trebuie făcut într-un mod care nu-l înjoseşte nici pe el, nici relaţia dintre el şi părinţi. (Modurile de a reacţiona constructiv la comportamentele problematice sînt discutate în capitolul 7.)

Copiii ar face orice pentru a-şi ţine părinţii împreună. Unii se chinuie să fie perfecţi, ca să-şi mulţumească părinţii şi să-i facă fericiţi şi, astfel, să mărească şansele ca aceştia să rămînă împreună. Aceşti copii devin adesea intermediarii cînd părinţii se află în conflict şi încearcă să-l împăciuiască şi să-l aline pe fiecare, pe rînd, după o ceartă.

Copiii pot manifesta şi simptome afective cînd părinţii se află în conflict. Iată cîteva exemple:

- ☐ Timiditate;
- ☐ Plîns frecvent;
- ☐ Rezervă;
- ☐ Apatie;
- ☐ Retragere afectivă;
- ☐ Pierderea motivaţiei pentru a face diferite lucruri care, înainte, erau plăcute;
- ☐ Reverie;
- ☐ Absorbire excesivă în activităţi;
- ☐ Deznădejde.

Cu cît conflictul dintre părinţi constituie o ameninţare mai mare faţă de binele afectiv şi fizic al copilului, cu atît aceste semne vor fi mai frecvente, mai intense şi mai persistente.

În mod deloc surprinzător, copilul care este deseori martorul conflictelor dintre părinţi va începe să manifeste întîrzieri în dezvoltarea educaţională. Cum ar putea copilul înspăimîntat, fără siguranţă afectivă să se concentreze la activităţile şcolare? Afectivul este întotdeauna mai puternic decît cogniţia, iar pentru ca un astfel de copil să reînceapă să facă progrese la învăţătură este necesar să i se asigure binele afectiv. Lucrul de care este nevoie cît mai rapid este înlăturarea conflictelor.

Rezolvarea conflictelor din cuplu

Cînd vin la mine cupluri, principala mea sarcină constă în a-i ajuta pe parteneri să-şi dea seama că trebuie să se delimiteze unul de altul şi să înţeleagă că, atîta vreme cît identitatea fiecăruia este corelată cu relaţia, conflictul va continua. Chestiunea delimitării presupune ca fiecare dintre ei să fie ajutat să-şi conştientizeze propria valoare, astfel încît să fie mai independenţi unul de altul, să poată reduce utilizarea proiecţiei şi introiecţiei şi să-şi poată crea modalităţi de comunicare deschise şi apropiate.

Delimitarea de celălalt este un aspect esenţial al relaţiilor de cuplu reuşite. Paradoxul este că, cu cît o persoană e mai clar delimitată şi mai independentă, cu atît poate avea o relaţie mai bună şi mai profundă cu altă persoană, fără pierderea identităţii sau a individualităţii. O relaţie de contopire inhibă drastic identitatea unică a fiecărui partener şi dezvoltarea

individualității și a independenței. Într-o relație de contopire, orice încercare a unuia dintre parteneri de a deveni independent este văzută de celălalt ca o amenințare la adresa relației și a valorii sale personale. Delimitarea se creează printr-o relație intensă, durabilă, necondiționată și iubitoare cu tine însuți. Nu poți ieși dintr-o contopire decît dacă-ți creezi mai întîi un refugiu sigur înăuntrul ființei tale. Unii oameni consideră că delimitarea propriei persoane înseamnă să nu ai nevoie de nimeni, dar ea înseamnă de fapt opusul: multe nevoi sociale, afective, sexuale, financiare, intelectuale, ocupaționale și fizice sînt împlinite în relațiile cu partenerii, prietenii, rudele și colegii. Însă a avea o nevoie nu înseamnă dependență. Cînd persoana este delimitată psihic în cadrul unei relații, ea își va exprima cu siguranță nevoi, dar îi va lăsa partenerului libertatea de a spune da sau nu nevoii exprimate. Persoana delimitată își asumă nevoile proprii și responsabilitatea pentru ele. Într-o relație de dependență, o solicitare devine poruncă, iar un „nu" poate provoca ostilitate, retragere, bosumflare, critică și acuzații.

Conflictul poate fi o forță creatoare în relație atunci cînd este privit ca semnal al necesității schimbării atît la nivelul cuplului, cît și la nivelul fiecăruia dintre parteneri. Dacă n-ar fi necesară nici o schimbare, n-ar apărea nici un conflict. Schimbarea aspectelor protectoare și distructive ale unei relații problematice presupune:

- ☐ conștientizarea de către fiecare partener a valorii proprii (vezi capitolul 5);

- ☐ învățarea din proiecție și introiecție (vezi pp. 165-169);
- ☐ crearea unor tipare de comunicare deschise și rezonante (vezi pp. 71-72);
- ☐ crearea unei relații care oferă confirmare (vezi pp. 72-75).

Comunicarea și relația de cuplu

Există două tipuri principale de comunicare: deschisă și protectoare. Din păcate, tipul întîlnit în majoritatea relațiilor de cuplu este cel al comunicării protectoare, care dă naștere la dificultăți relaționale și întărește paravanul protector al fiecărui partener. Citind descrierile de mai jos, s-ar putea să descoperi cu surprindere cît de rar folosești tiparele de comunicare deschisă sau rezonantă și cît de des întrebuințezi tipare de comunicare protectoare.

Tipare de comunicare protectoare

Tiparele de comunicare protectoare inhibă împlinirea nevoilor și exprimarea trăirilor afective și dau naștere unei reacții circulare ce face necesară și mai multă protejare. Ele conduc la o relație nesusținătoare și amenințătoare. Comunicarea protectoare îmbracă mai multe forme.

Mesajele de judecare

Cînd un partener judecă, el acuză și critică, fapt ce determină aproape de fiecare dată o reacție de protejare din

partea celuilalt, cum ar fi retragerea sau critica. Judecarea îl apără pe partener de asumarea riscului de a-şi exprima adevăratele nevoi şi constituie o încercare de a-l face pe celălalt dependent de el. Făcîndu-l pe celălalt dependent, emiţătorul mesajului de judecare se apără de respingerea sau abandonul din partea destinatarului mesajului. Cînd persoana care primeşte mesajul de judecare se retrage pasiv sau critică la rîndul său, emiţătorul mesajului şi-a atins scopul de a dobîndi putere asupra celuilalt.

Iată cîteva exemple de mesaje de judecare:

- ☐ Criticile, poreclele, caracterizarea, învinuirea (de exemplu: „Eşti prost!", „Nu asculţi niciodată!", „Te gîndeşti doar la tine!").
- ☐ Rechizitoriul, interogarea, căutarea dovezilor (de pildă: „Mai concret, ce ai făcut toată ziua?", „Cu cine vorbeai la telefon?", „Am sunat toată ziua şi nu erai acasă, unde ai fost?").
- ☐ Laudele şi aprobările (de exemplu: „A fost o masă excelentă!" „Costumul ăsta arată de nota 10 pe tine!").

Poate părea surprinzător că laudele şi aprobările pot avea efecte inhibitoare asupra relaţiilor şi valorii de sine. În general, cînd sînt emise astfel de mesaje, ele sînt bine intenţionate (cu excepţia cazului în care există nişte scopuri ascunse, situaţie în care sînt manipulatoare), dar cînd sînt formulate ca în exemplele de mai sus, ele sugerează că emiţătorul celuilalt poate să judece rezultatele celuilalt. Ele implică

de asemenea posibilitatea ca următorul rezultat să nu îndeplinească criteriile de aprobare. Relaţia creată în cuplu prin acest fel de comunicare este cea între judecător şi petiţionar. Să însemne asta că un om n-ar trebui să laude sau să aprobe niciodată rezultatele obţinute de altul? Sigur că nu, dar aici există două aspecte care trebuie luate în calcul. În primul rînd, e întotdeauna mai bine să pui accentul pe efort şi nu pe rezultat, căci fiecare strădanie este o realizare. În al doilea rînd, lauda sau aprobarea exprimată într-o manieră care judecă – de pildă „Eşti frumoasă!" – e cel mai bine să fie evitată, fiindcă nu exprimă nimic cu privire la emiţător şi, ca atare, este un mesaj protector. Cum tot ce se comunică îl priveşte pe emiţător, este mult mai veridic ca, atunci cînd comunici că eşti impresionat, de exemplu, de îmbrăcămintea partenerei sau de o masă pe care a pregătit-o sau de o încăpere pe care a decorat-o, să spui: „Îmi place în mod deosebit cum îţi vine costumaţia asta" sau „Mi-a plăcut foarte mult mîncarea" sau „Sînt impresionat de gama culorilor pe care le-ai ales pentru camera asta". În aceste mesaje, accentul cade pe percepţia ta şi pe un anumit aspect al comportamentului celuilalt, nu pe persoana sa. A spune „eşti frumoasă" deschide imediat calea întrebării: „Cînd nu sînt frumoasă?" Cînd comunici mesajul în aşa fel încît el să vorbească despre tine şi despre percepţia ta, îi permiţi celuilalt să-şi evalueze singur efortul. Cînd doreşti să-ţi comunici percepţia cu

privire la purtarea celuilalt, e un lucru înţelept să afli mai întîi cum o vede el.

Mesaje de control

Cînd o persoană emite mesaje de control, ea se poartă autoritar, ameninţător şi moralist – şi toate acestea au şanse mari de a declanşa fie reacţia de fugă, fie cea de luptă. Astfel de mesaje îi declanşează negreşit celuilalt tendinţa de protejare, prin supunere sau prin împotrivire, şi persoana care receptează mesajul de control va simţi întotdeauna resentimente. Persoana care controlează nu ascultă părerile sau percepţiile celuilalt şi nu-i ia în considerare sentimentele. În funcţie de firea celeilalte persoane, aceste tipuri de comunicare pot determina agresivitate sau pasivitate, revoltă sau supunere, frică sau purtare autoritară. Mesajele de control comunică implicit că celălalt nu-şi poate asuma răspunderea pentru sine şi are nevoie să-l controleze cineva. În ceea ce îl priveşte pe cel care controlează, el încearcă să se apere de respingere, dar pe socoteala celuilalt. Persoana care-i controlează pe alţii are stimă de sine medie spre scăzută, crede subconştient că nimeni n-o doreşte cu adevărat şi încearcă să dobîndească un anumit grad de siguranţă dominîndu-şi partenerul. Din păcate, comunicarea controlatoare subminează valoarea personală, creează distanţă în relaţia de cuplu şi nu îmbunătăţeşte cu nimic dezvoltarea personală a emiţătorului.

Cîteva exemple de mesaje de control:

- Cerinţele, poruncile, ordinele (de exemplu: „Ai să faci cum îţi spun eu", „Fă cum îţi cer", „N-ai voie s-o inviţi pe maică-ta aici", „Locul tău e acasă, cu copiii").
- Avertizarea, ameninţarea, pedepsirea (de pildă: „Te avertizez să nu mai deschizi vreodată subiectul ăsta!", „Nu te aştepta să mă găseşti aici cînd te întorci de la prietena ta", „Nu mă atinge!").
- Morala, predicile (spre exemplu: „O mamă bună nu s-ar întoarce la serviciu", „Ceea ce-ţi trebuie e un interes sau un hobby").

Mesajele strategice

Cînd emite o comunicare strategică, partenerul are motive ascunse şi încearcă să-l manipuleze pe celălalt în aşa fel încît să-i fie satisfăcute nişte nevoi ascunse. Comunicarea strategică este similară cu şantajul afectiv, atîta doar că se petrece la nivel ascuns. Dacă destinatarul mesajului reacţionează la manipulare, va primi în schimb o confirmare puternică, dar dacă refuză să coopereze, poate surveni cu repeziciune respingerea. Persoana care se angajează în comunicare strategică are stimă de sine medie spre scăzută; altfel ar fi capabilă să vorbească deschis despre nevoi şi ar fi dispusă să accepte reacţia rezonabilă a celuilalt, indiferent care ar fi aceasta. Strategia persoanei care emite acest gen de mesaj este de a reduce riscurile, astfel încît posibilitatea de eşec să fie minimă şi să evite complet umilinţa. Însă această abordare

nu face decît să întreţină mecanismele de protecţie a stimei de sine a emiţătorului mesajului, să submineze relaţia de cuplu – fiindcă nu se manifestă nici un pic de deschidere, încredere sau autenticitate – şi să scadă stima de sine a celuilalt.

Cîteva exemple de mesaje strategice:

- ☐ Manipulări nonverbale: bosumflare, retragere fizică sau afectivă, tăcere ostilă, suspine.
- ☐ Manipulări verbale (de pildă: „Iubitule, ai face orice pentru mine, nu-i aşa?", „Ai spus că pleci în oraş?", mesajul ascuns fiind „Am nevoie să trimit un mesaj la farmacie").

Mesaje neutre

Cînd un partener emite mesaje neutre, el dovedeşte lipsă de grijă faţă de celălalt. Într-un fel sau altul, emiţătorul mesajului se simte ameninţat fie de apropierea afectivă, fie de conflictul afectiv, iar neutralitatea îl scuteşte să se aventureze în zone ale relaţiei sau în moduri de relaţionare care-i ameninţă valoarea personală. De multe ori, celălalt manifestă sindromul „foarte ocupat" pentru a se apăra de suferinţă şi respingere. Din păcate, cum celălalt nu interpretează neutralitatea emiţătorului ca pe o strategie protectoare, el se poate simţi rănit, ignorat, nedorit şi fără valoare. Încă o dată, stima de sine a ambelor părţi şi relaţia dintre ele este afectată.

Exemple de mesaje neutre:

- ☐ Retragerea, divagarea (spre exemplu: „Nu vreau să aud asta acum", „Putem vorbi despre altceva?" „Chiar trebuie să plec").

- ☐ Ignorarea, răspunsul „pe fugă" (de pildă: „N-am auzit ce-ai spus", „N-ai altceva mai bun de zis?", „Nu pot asculta acum, trebuie să fug").
- ☐ Alinarea, găsirea de scuze, consolarea, compătimirea (de exemplu: „Mîine ai să te simţi ca nou", „Sînt sigur că nu ţi-ai dat seama ce spui", „Gata, gata, nu mai plînge", „Da, ştiu ce simţi").

Mesaje de superioritate

În comunicările pe ton de superioritate, mesajul transmis este că „eu ştiu cel mai bine" sau „eu am dreptate" şi că „dacă mă asculţi, n-ai cum să greşeşti". Partenerul care comunică astfel ascunde, de fapt, un complex de inferioritate. Compulsia de a părea superior constituie o încercare de a cîştiga acceptarea şi aprobarea altora şi de a se apăra de eşec, precum şi de umilinţa şi durerea care-l însoţesc. Problema cu comunicarea pe ton de superioritate constă în faptul că ea îl privează pe celălalt de experienţa valoroasă de a-şi rezolva singur problemele. Comunicarea pe ton superior stimulează de asemenea dependenţa celuilalt şi duce adesea la conflicte (spre exemplu, celălalt răspunde „Nu-mi spune cu ce să mă îmbrac!" la mesajul de superioritate „N-ar trebui să porţi albastru, nu-ţi stă bine"). O regulă empirică foarte înţeleaptă spune să nu dai niciodată sfaturi altora decît dacă ţi le cer. E foarte probabil ca, dacă dai sfaturi nesolicitate, ele să fie interpretate drept critici şi să declanşeze o reacţie de apărare – fie critică, fie tăcere.

Exemple de mesaje de superioritate:

- Sfătuirea, recomandările (de pildă: „Ar trebui să te trezești mai devreme în fiecare zi", „De ce nu-l părăsești, că tot nu e bun de nimic?").
- Diagnosticarea, psihanalizarea (de exemplu: „Spui asta doar fiindcă ești obosită", „Ești întors pe dos fiindcă a fost mama ta azi pe-aici, așa se întîmplă de fiecare dată", „Serviciul e cel care te deprimă").

Mesaje de certitudine

Tiparul comunicării pe ton de certitudine este frecvent întîlnit la partenerii care au atitudini foarte rigide și care tind să-și trăiască viața potrivit regulilor cu „trebuie", „nu trebuie", „este neapărat" și „este imperativ". Nevoia de a fi dogmatic și a avea certitudine este și ea un mijloc inconștient de a dobîndi acceptare și aprobare; a vădi incertitudine sau provizorat ar însemna, în ochii unui astfel de om, să se arate vulnerabil și slab și să riște dezaprobarea și respingerea. Acest tip de comunicare nu prețuiește aspectele în privința cărora celălalt este diferit, ci subliniază faptul că el „greșește". Îi invalidează sentimentele și conduce la o reacție circulară de protejare și lipsă de deschidere.

Exemple de mesaje de certitudine:

- Persuadarea (spre exemplu: „Hai, zău, treaba asta chiar trebuie făcută").

- Predicțiile (de pildă: „Realitatea este că bărbații sînt mai puternici decît femeile").
- Argumentarea (de exemplu: „Știu că am dreptate totală în privința tatălui tău", „Nu există nici un alt mod de a privi chestiunea", „Nu mă contrazice!").

Toate tiparele de comunicare protectoare caracterizează relații de cuplu (și de alte tipuri) în care nu există susținere și în care valoarea personală a partenerilor este amenințată deseori, ceea ce duce la lipsă de deschidere și de încredere. Dar prezența tiparelor de comunicare protectoare semnalizează existența mecanismelor de protecție a stimei de sine la ambii parteneri și, ca atare, oferă prilejul conștientizării și schimbării pentru fiecare și pentru cuplu.

Tipare de comunicare deschisă

Comunicarea deschisă se află exact la polul opus față de comunicarea protectoare.

Comunicare protectoare	Comunicare deschisă
Tendință de judecare	Fără tendință de judecare
Controlatoare	Permisivă (îi lasă celuilalt libertatea de a vedea și face lucrurile în felul său)
Strategică	Spontană
Neutră	Empatică (încearcă să înțeleagă și să simtă ce trăiește celălalt)

Pe ton superior	Pe poziţie de egalitate (respectă şi ascultă opiniile celuilalt şi modurile lui de a face lucrurile)
Pe ton de certitudine	În provizorat (acceptă că ar putea să existe un alt răspuns sau o altă cale)

Comunicarea deschisă sau rezonantă este esenţială pentru atingerea ţelurilor individuale şi ale cuplului. Este un mod de comunicare în care ambii parteneri resimt deschidere, apropiere şi înţelegere unul faţă de celălalt şi în care subiectele de discuţie sînt relevante şi adecvate pentru dezvoltarea personală a fiecăruia şi pentru dezvoltarea relaţiei. Pentru ca un cuplu să se angajeze în acest gen de comunicare, ambii parteneri trebuie să aibă stimă de sine înaltă, un sentiment de adecvare şi competenţă şi să aibă încredere în capacitatea lor de a se iubi, sprijini şi ajuta unul pe altul. Partenerii trebuie totodată să fie conştienţi de propriile slăbiciuni şi vulnerabilităţi şi să poată vorbi deschis despre ele la nevoie. Acest gen de deschidere poate să apară doar într-o relaţie de susţinere reciprocă.

Confirmarea şi relaţia de cuplu

Puţini oameni au ajuns la un apogeu al valorii personale, astfel că prezenţa confirmărilor într-o relaţie de cuplu (sau în orice fel de relaţie) contribuie la consolidarea valorii personale

a ambilor parteneri. Chiar şi atunci cînd un partener are stimă de sine ridicată, confirmarea este un bonus primit cu plăcere. Oamenii au nevoie de recunoaştere şi aprobare. Dificultatea apare atunci cînd astfel de nevoi devin dependenţă, fiindcă în acest caz, critica sau absenţa confirmărilor devine o lovitură la adresa valorii personale, lucru care, la rîndul lui, influenţează negativ relaţia de cuplu. Recunoaşterea, respectul, preţuirea, confirmarea, lauda şi încurajarea sînt mai rar trăsături obişnuite ale interacţiunilor din cuplu. Mai frecvente între parteneri sînt critica, ignorarea, evitarea, tăcerea, refuzul de a asculta şi mesajele dispreţuitoare – toate acestea afectează valoarea personală şi relaţia de cuplu. Ambii parteneri din relaţia de cuplu au responsabilitatea de a-şi însuşi arta confirmării. Să oferi confirmare este o chestiune subtilă şi delicată, dar cînd o faci bine, are numeroase consecinţe recompensatoare. Îndrumările de mai jos cu privire la oferirea confirmărilor pot să te ajute.

- *Oferă doar confirmări sincere şi autentice.* Dacă nu eşti autentic şi sincer cînd oferi o confirmare şi nu simţi cu adevărat că partenerul o merită, limbajul tău nonverbal (tonul vocii, postura corporală, contactul vizual, expresia facială) te vor da de gol şi confirmarea ta va fi respinsă ca fiind nesinceră.
- *Oferă confirmarea fără să te aştepţi la o reacţie receptivă.* În general, se poate spune pe bună dreptate că dacă un partener are dificultăţi în a reacţiona pozitiv la o confirmare, asta înseamnă că are nevoie de mai multe confirmări.

Nu renunţa; bazează-te pe faptul că o confirmare este expresia a ceea ce simţi şi percepi şi nu este oferită pentru a obţine o anumită reacţie (caz în care este manipulatoare). În cele din urmă, celălalt va vedea că eşti sincer şi se va simţi confirmat.

- ☐ *Cea mai bună confirmare este atenţia totală acordată partenerului.* Evită complimentele efuzive, care sînt rareori sincere. O privire, un gest de încuviinţare cu capul, un zîmbet sau o atingere pot fi suficiente pentru a-i oferi partenerului o confirmare. Ai grijă să-i acorzi întotdeauna atenţia ta deplină.
- ☐ *Asigură-te că atunci cînd oferi o confirmare, ea este necondiţionată şi nu are motive la bază ascunse.* Nu oferi confirmare pentru a obţine ceva în schimb – de pildă, confirmare pentru tine însuţi, o laudă sau o favoare –, căci asta înseamnă manipulare, nu confirmare.
- ☐ *Nu folosi clişee, expresii de jargon şi superlative populare* precum „grozav", „nemaivăzut", „de nota 10", „super". Fii tu însuţi şi fii autentic.
- ☐ *Confirmările necondiţionate şi spontane sînt cele mai puternice.*
- ☐ *Concentrează-ţi confirmările şi laudele pe domeniul important pentru partenerul tău.* Caută la partener semne care să indice ce este important pentru el. Cîteva domenii posibile sînt vestimentaţia, munca, decorarea casei, grădina, limbajul verbal, interesele, pasiunile de timp liber, lecturile, originea, educaţia, muzica, literatura, animalele. Acordă atenţie şi lucrurilor pe care le afli de la rudele, prietenii şi colegii săi.

Mulţi oameni confundă confirmarea cu lauda. O confirmare arată preţuire faţă de un aspect unic al persoanei, cum ar fi modul de a percepe lucrurile, stilul creativ de a face ceva, simţul eleganţei vestimentare, ochiul bun pentru culori, felul unic de a privi, zîmbi şi aşa mai departe. Lauda pune accentul pe o acţiune, cum ar fi strînsul mesei, gătitul unei mese, decorarea unei încăperi, repararea unei uşi stricate, tunsul peluzei şi aşa mai departe. Este mai bine să lauzi efortul depus în acţiune decît efectuarea acţiunii.

Idei esenţiale

- ☐ Indivizii îşi aduc în relaţia de cuplu mecanismele de protejare a stimei de sine şi toate interacţiunile dintre ei sînt influenţate de îndoielile, temerile şi nesiguranţele lor.
- ☐ „Problemele atrag spre ele probleme."
- ☐ Relaţia de cuplu poate fi o sursă de sprijin, siguranţă şi încurajare pentru dezvoltarea fiecărui partener.
- ☐ Tot ce spun sau fac oamenii dezvăluie ceva despre ei.
- ☐ Indivizii care încearcă mereu să-i mulţumească pe alţii le adoptă ideile, valorile, trăsăturile, opiniile, vestimentaţia şi gusturile, pentru a fi acceptaţi şi preţuiţi.
- ☐ Conflictele de cuplu sînt nocive pentru valoarea personală a copiilor şi pentru sentimentul lor de securitate.

- ☐ Problemele copiilor apar, cel mai probabil, în cupluri care au relaţii conflictuale, dar nu se despart, şi în cupluri care au relaţii conflictuale chiar dacă s-au despărţit.
- ☐ Copiii ar face orice pentru a-i ţine pe părinţi împreună.
- ☐ Copiii proveniţi din cămine în care sînt deseori martorii conflictelor dintre părinţi fac adesea puţine progrese la şcoală.
- ☐ Delimitarea propriei persoane este un aspect esenţial al unei relaţii de cuplu reuşite.
- ☐ Conflictul poate fi o forţă creativă în relaţie cînd este privit ca semnal al necesităţii unor schimbări atît la nivelul relaţiei, cît şi la nivelul fiecăruia dintre parteneri.
- ☐ Tiparele de comunicare protectoare conduc la relaţii nesusţinătoare şi ameninţătoare, atît între parteneri, cît şi între părinţi şi copii.

Acţiuni esenţiale

- ☐ Interpretează mesajul celuilalt ca spunînd ceva despre el şi nu despre tine.
- ☐ Interpretează ceea ce spui ca spunînd ceva despre tine şi nu despre celălalt.
- ☐ Evită conflictele prelungite cu partenerul şi nu fă scene în faţa copiilor voştri.
- ☐ Exersează tipare de comunicare ce creează o relaţie pozitivă, deschisă, afectuoasă şi plină de încredere.
- ☐ Deprinde arta confirmării.

Capitolul 3

IUBIREA ŞI VALOAREA PERSONALĂ A COPILULUI TĂU

Iubire condiţionată – iubire necondiţionată

Nevroza majoră din societatea occidentală este dependenţa: dependenţă de performanţă – fie ea socială, şcolară, profesională sau sexuală; dependenţă de ceea ce gîndesc sau spun alţii despre noi, de înfăţişarea fizică, de statut, de posesiunile materiale; dependenţă de a fi preţuiţi, iubiţi, acceptaţi, lăudaţi şi confirmaţi de alţii şi dependenţă de succes. Pe cealaltă faţă a monedei dependenţei se află frica: frica de eşec, de a ne face de rîs, frica de noi provocări şi experienţe, frica de a nu fi agreaţi, acceptaţi, apreciaţi, confirmaţi şi preţuiţi de alţii, frica de pierderea statutului, de pierderea posesiunilor materiale şi pierderea prestigiului.

După cum aminteam mai devreme, cea mai răspîndită fobie este frica de a vorbi în public. Nouăzeci la sută din oameni evită să vorbească în public, pentru a se apăra de orice posibilă greşeală, eşec, critică sau pierdere a prestigiului. Oamenii vorbesc tot timpul, dar adresarea în public devine motiv de frică din cauza dependenţei de performanţă şi aprobare. Cînd circumstanţele, cum ar fi nunta unui copil, îi obligă

să vorbească în public, pot deveni extrem de anxioşi şi pot recurge la perfecţionism pentru a reduce riscul eşecului. Să ne amintim că perfecţionismul reprezintă o strategie protectoare, prin care individul se pregăteşte din cale-afară de mult pentru o sarcină, ca să-şi asigure reuşita şi să evite umilinţa şi ruşinea eşecului. La fel, cînd oamenii merg la un interviu pentru un post, să cunoască pe cineva sau la o întîlnire sentimentală sau încep lucrul într-un serviciu nou, se poate să le fie groază că nu vor fi suficient de buni pentru a impresiona. De unde apar toate aceste îndoieli şi dependenţe? Răspunsul constă în principal în tipul de iubire şi afecţiune primit la început în familie, iar mai tîrziu, la şcoală.

Iubirea este fie condiţionată, fie necondiţionată. Iubirea condiţionată, dieta standard a majorităţii familiilor, şcolilor şi a altor sisteme sociale, naşte numeroase frici, dependenţe şi mecanisme de protecţie a stimei de sine. Oamenii cu mecanisme de protecţie moderate spre puternice vor acţiona condiţionat, deşi fără voia lor, în sistemele în care trăiesc şi muncesc.

Iubirea este condiţionată atunci cînd este folosită ca armă într-un sistem social. Spre exemplu, în familiile în care iubirea e condiţionată, ea este le oferită sau retrasă membrilor familiei în funcţie de prezenţa sau absenţa anumitor comportamente. Ai văzut că, în general, copiii cadrelor didactice par a fi expuşi unui risc mai mare decît cei ai căror părinţi au alte ocupaţii. Motivul constă în aceea că părintele profesor are de multe ori pretenţii nerezonabil de înalte de performanţă şcolară de la copiii săi. Raţionamentul pare a fi: „Cum aş putea eu, profesor, să am un copil neghiob?" În mod paradoxal, impunînd pretenţii atît de ridicate cu privire la performanţa şcolară a copilului, părintele are şanse mai mari să obţină tocmai lucrul de care se teme cel mai mult.

Puterea distructivă a iubirii condiţionate este ilustrată de povestea vieţii multor tineri pe care i-am întîlnit. Îmi amintesc de un tînăr care a obţinut numai note de 10 pe tot parcursul facultăţii, pînă la penultimul examen din anul patru, cînd a luat un 9. În dimineaţa de după anunţarea rezultatelor, a fost găsit înecat. Condiţia după care funcţiona acest tînăr era: „Dacă performanţa mea nu obţine 10, nu am nici o valoare." Un băiat de cincisprezece ani mi-a povestit o dată că a obţinut un rezultat de 97% la un test de matematică, iar cînd şi-a anunţat părinţii de această realizare minunată, amîndoi au reacţionat cu enervare: „Ce s-a întîmplat cu restul de 3%?" Am lucrat cu oameni de toate vîrstele cărora le este groază de orice posibil eşec şi care suferă de tot felul de boli psihosomatice, cum ar fi ulcer, dureri de spate, boli cardiace, migrene şi insomnie, din cauza condiţiilor care le-au fost impuse în copilărie pentru a primi iubire.

În familii acţionează multe condiţii pentru primirea iubirii, pe lîngă performanţa şcolară. Între condiţiile tipice pentru a primi iubire, afecţiune şi confirmare se numără:

- ☐ Fii bun;
- ☐ Fii cuminte;

- ☐ Fii perfect;
- ☐ Fii deştept;
- ☐ Reuşeşte;
- ☐ Fii potolit;
- ☐ Fii ca fratele tău (sora ta);
- ☐ Fii ca mine;
- ☐ Fii chipeş;
- ☐ Fii frumoasă;
- ☐ Fii sexi;
- ☐ Fii amuzant;
- ☐ Fii ortodox;
- ☐ Fii romîn;
- ☐ Fii conformist;
- ☐ Fii recunoscător;
- ☐ Fii săritor;
- ☐ Fii un exemplu bun.

Persoana şi comportamentul sînt separate

Iubirea condiţionată înseamnă că purtarea devine mai importantă decît persoana şi decît relaţia dintre membrii familiei. Fiecare copil şi, de asemenea, fiecare adult are nevoie să declare cu tărie: „Eu nu sînt totuna cu comportamentul meu!" Celor mai mulţi adulţi le vine greu să înţeleagă şi să accepte că persoana şi conduita sînt separate. De obicei, valoarea şi meritele unei persoane sînt judecate prin prisma comportării sale. Dar existenţa începe cu mult înainte să

apară comportamentele. Cînd îţi iubeşti bebeluşul, faptul că este unic, respiră, gîndeşte şi simte e cel care te face să-l iubeşti. Nu se manifestă nici pe departe destule comportamente ca să spui că-ţi iubeşti pruncul datorită anumitor purtări ale sale. Este vital de clarificat confuzia între persoană şi comportament. Fie că sînt copii sau adulţi, oamenii merită întotdeauna să fie iubiţi ca persoane şi nimic, nici chiar cel mai dezgustător comportament nu poate înlătura această afecţiune pozitivă necondiţionată.

Într-un stadiu anterior al activităţii mele profesionale, cînd eram implicat în instruirea consilierilor de la centrele de urgenţă pentru viol, unul dintre consilieri, o femeie, şi-a exprimat ura faţă de făptaşi. Am întrebat-o, cu blîndeţe, cu ce se deosebeşte ea de făptaşi dacă urăşte bărbatul sau femeia care a comis delicte sexuale. Cînd urăşti persoana cuiva, indiferent cine, comiţi un abuz afectiv faţă de acea persoană. Înţelegeam foarte bine şi acceptam ura consilierei faţă de delictele sexuale, dar nu faţă de persoană. Eu le explic foarte clar celor care au abuzat fizic, sexual sau afectiv copii, adolescenţi sau adulţi că detest din toată inima fapta lor şi că trebuie să-şi asume responsabilitatea pentru abuzul făptuit. Dar totodată le comunic că iubesc şi respect persoana lor şi că ştiu că fapta pe care au comis-o se datorează faptului că, în copilărie, persoana lor a fost vătămată de alţi adulţi care, din păcate, atît au ştiut să facă. Singura posibilitate de a-i vindeca pe oamenii care au făcut

rău altora sau lor înșile este de a-i iubi profund și necondiționat.

Absolut nici un comportament nu merită ruperea unei relații. Oamenii rup adesea relații, fie ele cu copiii, cu partenerul sau partenera, cu iubitul sau iubita, cu colegii de serviciu sau vecinii, cît ai bate din palme. De pildă, cineva spune „Ai promis să suni și n-ai sunat, ei bine, nu mai vreau să te văd niciodată" – și asta, doar pentru că persoana n-a telefonat. Ce preț mare de plătit pentru o mică greșeală! Astfel de renunțări la relații ca urmare a comportamentelor dificile este mult prea des întîlnită în familii, școli, la locurile de muncă, la biserică – de fapt, în toate sistemele sociale. Pentru comportamentele problematice, fie ele minore sau grave, trebuie cerut socoteală și trebuie solicitată asumarea responsabilității, dar fără a amenința relația cu cei care au avut purtarea problematică.

Posibilele efecte negative ale iubirii condiționate chiar și în cazul copiilor foarte mici sînt ilustrate de cazul unei mame tinere și a fetiței ei în vîrstă de doi ani. Această mamă reacționa la orice purtare necorespunzătoare a copilei refuzînd complet să-i acorde atenție și să-i vorbească, uneori zile întregi, săptămîni sau chiar luni. Fetița mi-a fost adusă de o educatoare grijulie, care a sesizat că micuța e îngrozită de ideea de a face cea mai mică greșeală. Frica de a greși a copilei nu era deloc surprinzătoare, căci atunci cînd greșea, lumea ei se dărîma cu totul. Retragerea iubirii parentale este cea mai devastatoare experiență din cîte poate avea un copil. Fetița

aceasta învățase să ducă perfecționismul la extrem pentru a păstra atenția mamei sale. Prețul pentru asta era mare – frică cronică, timiditate și încercări nesfîrșite de a-și mulțumi mama și pe alți oameni. Mama micuței nu-și dăduse seama de abuzul pe care-l făptuia și a fost foarte dornică să lucreze cu propriile probleme ca să-și schimbe relația cu fetița ei și să reducă presiunile afective din propria ființă.

Comportamentul este mijlocul prin care explorezi lumea, o percepi și înveți despre ea; el nu adaugă nici un dram valorii tale ca persoană. Dacă crezi că purtarea îți reflectă valoarea, înseamnă că ești dependent, prins în capcană și te porți condiționat cu tine însuți și, în plus, vei proiecta toate acestea asupra altora. De exemplu, dacă eu cred că faptul de a fi psiholog clinician mă face important și valoros, în proprii ochi și în ochii altora, asta înseamnă că sînt extrem de vulnerabil la critică, pierderea statutului, pensionare sau pierderea activității. Cercetările au arătat că un procent mare de oameni mor în interval de doi-trei ani de la pensionare. Dacă oamenii își găsesc valoarea prin munca lor, sînt vulnerabili. Cînd acea sursă a valorii dispare, ei pot cădea pradă deznădejdii, care se știe că are un efect extrem de negativ asupra sistemului imunitar.

Bucură-te de comportamentul tău, lasă-te provocat de el și acumulează prin el cunoștințe și înțelepciune, dar nu te lăsa stăpînit de el. Nu uita nici o clipă că valoarea ta ca persoană este întotdeauna separată de ceea ce faci, spui, gîn-

deşti, visezi sau simţi. Purtarea ţi-o poţi îmbunătăţi mereu, dar persoana ta, care este perfectă şi unică, niciodată.

Comparaţiile sînt acte de respingere

Un alt mod în care funcţionează iubirea condiţionată într-un sistem familial este prin comparaţiile făcute între doi membri ai familiei sau între membrii familiei şi oameni din afara ei. Actul comparaţiei este un act de respingere, fiindcă spune că persoana aşa cum este ea acum nu este acceptabilă, dar (aici intervine condiţia) dacă ar fi precum cealaltă persoană, ar fi acceptabilă. Comparaţiile în sînul familiei şi cu alţi oameni sînt frecvent întîlnite. Ele sînt, din păcate, şi mai răspîndite în şcoli şi la locul de muncă. Trebuie făcută o distincţie între aptitudini şi atribute: e în regulă să admiri şi să vrei să imiţi anumite aptitudini sau comportamente manifestate de alţi oameni – dar nu şi atributele lor. Iată cîteva exemple de atitudini sau comportamente pe care le poţi vedea la altcineva şi poate că ţi-ar plăcea să ţi le dezvolţi: şofatul, grădinăritul, tîmplăria, decorarea, simţul vestimentar şi aşa mai departe. Dobîndirea acestor aptitudini nu-ţi adaugă nicidecum un plus de valoare ca persoană; odată ce înţelegi acest lucru, poţi învăţa foarte multe din felul altcuiva de a face un lucru sau altul. Iată şi cîteva exemple de atribute, care sînt caracteristici unice ale fiecărei persoane: înălţimea, culoarea părului, culoarea ochilor, forma corpului, textura pielii şi aşa mai departe. În cazul unui atribut, cînd, de pildă, un bărbat

îşi doreşte să fie la fel de chipeş sau de înalt sau de suplu ca alt bărbat, se compară cu altcineva şi, prin această acţiune, se respinge pe sine. De multe ori, oamenii merg la extrem, apelînd la chirurgie ca să „remedieze" partea inacceptabilă, dar ei se află mereu în cercul vicios al respingerii de sine. Asta e totodată o prăpastie fără fund, fiindcă după ce „remediezi" o parte, vei vrea apoi să „corectezi" alte părţi. De asemenea, ai putea să te simţi îngrozit de orice eventuală deteriorare a părţii „remediate".

Iubirea necondiţionată şi responsabilitatea

Iubirea necondiţionată nu înseamnă doar acceptare, afecţiune, confirmare şi absenţa comparaţiilor, ci şi încurajarea comportamentelor care contribuie la construirea competenţelor, păstrînd totodată delimitarea între comportament şi persoană. Spre exemplu, băiatul tău îşi face temele pentru acasă şi ţi le aduce la verificat, dar s-a grăbit să le facă şi rezultatele sînt ilizibile şi în mare parte incorecte. Tu vrei să corectezi comportamentul iresponsabil al copilului – pripeală şi neglijenţă –, fără să ameninţi în nici un fel valoarea sa personală şi relaţia ta cu el. O reacţie absolut tipică ar fi „Totul e vraişte, fă-le din nou" sau „Eşti un leneş şi un neglijent şi nu ieşi să te joci pînă nu văd exerciţiile făcute ca lumea". Ambele mesaje afectează percepţia de sine a copilului. Primul mesaj constituie o judecată şi nu-l învaţă nimic pe copil, iar al doilea etichetează copilul, îl denigrează şi, iarăşi, nu-l ajută

să se dezvolte ca urmare a experienţei unui nivel de strădanie slab. Dacă vrei să îmbunătăţeşti nivelul de efort responsabil al copilului tău şi să-i păstrezi intactă valoarea personală, întreabă-l mai întîi cum îşi vede el însuşi temele făcute şi dacă crede că învăţătoarea va fi mulţumită de efortul lui. Dă-i de înţeles că tu îl crezi capabil de un efort mai mare decît cel pe care l-a făcut. Părinţii tind să nu dialogheze cu copiii, ci să dea îndrumări, să poruncească, să sfătuiască, să admonesteze, să corecteze, să judece şi să eticheteze. Părinţii nu le cer prea des copiilor să-şi exprime punctul de vedere, dar dacă vei face acest lucru, vei constata că copilul tău ştie cînd a încercat să evite responsabilitatea ca să se poată angaja în comportamente mai plăcute, cum ar fi jocul cu prietenii şi aşa mai departe. Arată-i că-i înţelegi nevoia de a se juca, dar că, dacă i-ai permite să se comporte iresponsabil şi să nu suporte nici un fel de consecinţe, ar însemna că nu-l iubeşti. După ce şi-a încheiat, cu ajutorul tău, sarcina şcolară, cu grijă şi efort atentice, poate să iasă la joacă, dar nu mai devreme. Asta poate părea un mod complicat de a corecta comportamentul unui copil, dar beneficiile sînt mari: valoarea personală a copilului rămîne intactă, relaţia ta cu el devine mai bună şi-l vei fi ajutat să înţeleagă în ce constă responsabilitatea lui.

În general, cînd vrei să încurajezi comportamente responsabile, „bune", este important să eviţi mesajele precum „eşti o persoană bună" sau „eşti băiat bun". Ele sugerează implicit că bunătatea unei persoane este corelată cu o anu

mită acţiune responsabilă şi depinde de existenţa acelei acţiuni. Este mai bine să lauzi acţiunea concretă care te-a impresionat. Spre exemplu, în loc să spui „eşti băiat bun", e mai propice pentru valoarea personală a copilului să spui „M-am bucurat că ai observat că sînt obosită şi m-ai ajutat să strîng de pe masă după cină". Fireşte, este de dorit ca fiul sau fiica ta să ştie că e tot timpul un copil bun şi valoros în ochii tăi, şi vehiculul acestui mesaj durabil, necondiţionat constă în relaţia dintre tine şi copil. Din păcate, modurile de relaţionare din familii şi din alte sisteme sociale sînt deseori fie de-a dreptul abuzive, fie condiţionate, rareori sînt necondiţionate.

Comunicarea în familie şi stima de sine

Comunicarea vizează nevoile

Comunicarea constituie mijlocul prin care membrii familiei se informează unii pe alţii cu privire la nevoile lor fizice, psihice şi sociale. Ea poate fi verbală sau nonverbală. Bebeluşii îşi comunică de obicei nevoile plîngînd, lovindu-se peste cap, făcînd zgomot, dînd din picioare şi aşa mai departe. Desigur că mulţi adulţi folosesc şi ei astfel de mijloace de exprimare a nevoilor!

Este interesant că în Java, bebeluşii plîng rareori, pe cînd la bebeluşii din cultura occidentală, plînsul este foarte frecvent. Cercetările au arătat că, în societatea occidentală, sugarii plîng în medie jumătate de oră înainte să obţină un

răspuns. Există ideea eronată că dacă copiii sînt luaţi în braţe cînd plîng, asta nu face decît să consolideze şi să amplifice comportamentul plînsului, dar nimic nu e mai departe de adevăr. Majoritatea părinţilor ştiu că bebeluşii au tipuri diferite de plîns pentru tipuri diferite de nevoi: plîng într-un fel cînd îi doare ceva, altfel cînd le e foame şi altfel cînd au nevoie de afecţiune. Plînsul este doar simptomul unei nevoi; cînd aceea nevoie este satisfăcută, plînsul se reduce, nu se inteţeşte. Părinţii sînt conştienţi şi de plînsul „fals", cînd copilul vrea atenţie tot timpul, şi acest gen de „plîns" nu necesită o reacţie imediată. Se pare că în Java, părinţii sesizează semnale mai timpurii ale nevoilor pruncilor lor, altele decît plînsul, înainte ca micuţii să trebuiască să recurgă la plîns. Un bebeluş din Java nu este lăsat din braţe nici o clipă în primele şase luni de viaţă, şi contactul strîns între corpul copilului şi cel al părintelui permite sesizarea nevoilor mai din timp. În această situaţie, nevoile, mai cu seamă cele de iubire, sînt satisfăcute cu regularitate, pe cînd bebeluşii occidentali trebuie să ţipe şi să strige ca să capete o asemenea atenţie. Este important ca membrii familiei să încerce să surprindă semnalele nonverbale ale nevoilor. E un lucru esenţial pînă cînd copilul ajunge să vorbească, dar chiar şi după aceea, o astfel de sensibilitate este înţeleaptă şi arată afecţiune.

Rolul principal al familiei constă în facilitarea dezvoltării optime a fiecărui membru, şi asta presupune reactivitate faţă de toată gama de nevoi ale fiecăruia. Poate că anumite

nevoi nu pot fi satisfăcute de fiecare dată, dar exprimarea tuturor nevoilor poate fi încurajată de către părinţi, care pot totodată să dea ei înşişi exemplu. Cînd părinţii nu comunică clar între ei cu privire la nevoile lor sau cînd unul sau amîndoi simt că nu merită nici măcar să-şi exprime nevoile, cu atît mai puţin ca acestea să le fie împlinite, este puţin probabil că copiii lor vor învăţa să vorbească despre propriile nevoi.

Există numeroase nevoi ce pot fi resimţite de fiecare persoană dintr-o familie:

- ☐ Afective;
- ☐ Ocupaţionale;
- ☐ Sociale;
- ☐ Financiare;
- ☐ Intelectuale;
- ☐ Recreative;
- ☐ Sexuale;
- ☐ Spirituale;
- ☐ Senzoriale;
- ☐ Fizice;
- ☐ Comportamentale;
- ☐ Materiale;
- ☐ Creative.

A cere ceea ce vrei

Există patru moduri în care membrii familiei îşi pot exprima verbal nevoile:

- ☐ direct şi clar;
- ☐ indirect dar clar;
- ☐ direct dar neclar;
- ☐ indirect şi neclar.

În familiile cu funcţionare eficientă este frecventă comunicarea directă şi clară, pe cînd în familiile ineficiente sau disfuncţionale, unul dintre celelalte trei tipuri de comunicare sau o combinaţie a lor constituie modul cel mai frecvent de exprimare a nevoilor.

Comunicarea directă şi clară

Dacă, de exemplu, vrei să comunici direct şi clar nevoia afectivă de a fi îmbrăţişat de partenera ta, ai putea spune „Helen, mă simt vulnerabil şi am nevoie să fiu ţinut în braţe" sau „Helen, mă simt drăgăstos şi aş vrea să te îmbrăţişez". Mesajul este direct, fiindcă îi este adresat lui Helen, şi este clar, fiindcă spune ce simţi şi în ce constă nevoia ta. Exprimarea nevoilor sexuale este cu precădere dificilă pentru multe cupluri, fiindcă refuzul partenerului este privit ca o respingere şi devine o ameninţare la adresa valorii personale. Partenerul sau iubitul bate apropouri, întrebînd, de pildă, „Stai treaz pînă tîrziu în seara asta?" sau „Eşti obosită?" sau „Mergem la culcare devreme astă-seară?". Ar putea părea prea riscant să spună direct şi clar: „John, îmi vine să fac dragoste cu tine chiar acum" sau „Margaret, îmi pari grozav de sexi şi aş vrea să facem dragoste."

Dificultăţi şi mai mari apar atunci cînd o persoană este furioasă sau supărată din cauza unei nevoi neîmplinite şi vrea să-i comunice partenerului, prietenului sau copilului nemulţumirea sa. Spre exemplu, dacă partenerul tău întîrzie mereu la masă şi-l întîmpini cu mîncarea arsă, cu o tăcere ostilă, o faţă bosumflată, o afirmaţie acuzatoare („Întîrzii mereu!") sau o remarcă sarcastică ori cinică („Presupun că ai avut iar o zi grea"), este improbabil ca nevoia ta ca partenerul să vină la timp cînd e ora mesei să fie satisfăcută. Fiecare dintre aceste reacţii va determina din partea persoanei vizate o reacţie defensivă. Partenerul ar putea să nu spună nimic şi să se distanţeze afectiv sau ar putea să răspundă cu o remarcă de genul „Tu te plîngi mereu" sau „De ce aş vrea să vin acasă, cînd am parte de o asemenea primire?" Ambii parteneri sfîrşesc prin a se simţi răniţi şi umiliţi, comunicarea s-a întrerupt, valoarea personală este ameninţată şi relaţia a devenit încordată. Dacă poţi să-ţi asumi propria nevoie, vei comunica în manieră clară şi directă: „John, cînd întîrzii la masă mă simt frustrată şi neapreciată; am nevoie să vii la timp sau cel puţin să mă anunţi cînd întîrzii."

Cu cît copiii îşi văd mai des părinţii exprimîndu-şi nevoile direct şi deschis, cu atît vor învăţa să facă la rîndul lor acelaşi lucru. Este important ca adulţii şi copiii deopotrivă să înţeleagă că solicitarea de a li se satisface o nevoie nu este o poruncă. Totuşi, dacă se întîmplă cu regularitate ca nevoile să rămînă neîmplinite, este necesară o acţiune concretă din

partea persoanei care are acele nevoi. Adulţii pot să-şi asume responsabilitatea pentru împlinirea nevoilor lor şi chiar este necesar să facă acest lucru. Dar copiii au multe nevoi pe care nu şi le pot satisface singuri şi, ca atare, sînt extrem de dependenţi de adulţii care îi îngrijesc. Din această cauză, copiii mici sînt mult mai vulnerabili decît adulţii şi, într-o măsură mai mică, decît adolescenţii. Cînd nevoile copiilor sînt ignorate constant, poate fi nevoie ca acţiunea necesară pentru redresarea situaţiei să fie iniţiată de cineva din afara familiei, căci copiii nu pot face ei înşişi acest lucru.

Comunicarea indirectă, dar clară

Cînd comunicarea este indirectă, dar clară, există posibilitatea ca nevoile să rămînă nesatisfăcute, însă pericolul este mai mic decît în cazul tiparelor de comunicare directă, dar neclară sau indirectă şi neclară. În comunicarea indirectă, dar clară, adresarea nu se face direct către persoana vizată de solicitarea sau de afirmaţia respectivă. Iată cîteva exemple de mesaje indirecte, dar clare:

- ☐ „Nimeni nu vede cînd mă simt vulnerabilă şi am nevoie de atenţie."
- ☐ „Mă simt din cale-afară de sexi."
- ☐ „Nimeni în afară de mine nu face nimic în casa asta."
- ☐ „Oamenii care iau hotărîri cu privire la munca altora mă înfurie."
- ☐ „Copiii mă obosesc teribil."

Mesajele sînt foarte clare, dar problema este că nu sînt îndreptate către o persoană anume şi în nici un caz către persoana căreia îi sînt adresate indirect. De foarte multe ori, emiţătorul acestor mesaje nu se simte ascultat, dar mesajul nu conţine nici un indiciu cu privire la persoana care trebuie să asculte.

Emiterea unui mesaj indirect, dar clar are un scop protector: cînd nu-ţi adresezi solicitarea unei persoane anume, eviţi posibilitatea refuzului sau respingerii. E o strategie inconştientă, însă ca constituie un mod abil de a te feri de umilinţă sau suferinţă. Dacă nu înveţi să nu iei ca pe un afront comportamentul celuilalt şi să-ţi amplifici sentimentul valorii personale, este improbabil să-ţi poţi asuma riscul comunicării directe şi clare.

Pentru că mesajul este clar, cel care-l emite ar putea să-şi vadă unele nevoi împlinite de un ascultător sensibil şi receptiv. Vor exista însă şi multe nevoi nesatisfăcute. Persoana care se angajează în acest tip de comunicare este foarte probabil să aibă stimă de sine medie spre ridicată şi, în general, o discuţie blîndă o va determina să emită mesaje mai directe.

Dacă îţi vezi copilul folosind acest tip de comunicare, interpretează-l ca pe un indiciu de apariţie a unei probleme cu stima de sine. Este important să-ţi ajuţi copilul să comunice direct şi clar, dar şi mai important este să acorzi atenţie conturării valorii sale personale.

Comunicarea directă, dar neclară

Comunicarea directă, dar neclară este cel mai frecvent mod de exprimare a nevoilor. Acest gen de comunicare este exemplificat de mesajele de mai jos:

- „Întîrzii întotdeauna."
- „Te gîndeşti doar la tine."
- „Eşti atît de agresiv!"
- „Crezi că le ştii pe toate."
- „Eşti un prost."
- „Crezi că eşti perfect."
- „Eşti frumoasă."
- „Te-ai descurcat bine."
- „Nu mai există nici o speranţă în ce te priveşte."
- „Eşti leneşă."
- „Nu stai deloc acasă."

Problema cu mesajele de acest fel este că ele nu spun absolut nimic despre emiţător sau despre nevoile acestuia. În plus, ele îl judecă pe celălalt, îl denigrează sau îl acuză, determinîndu-l astfel, de cele mai multe ori, să se retragă sau să atace la rîndul lui. Iată cîteva reacţii tipice la exemplele de mai sus:

- „Şi ce dacă?"
- „Cine altcineva s-ar gîndi la mine?"
- „Aşa şi trebuie să fiu, ca să văd treaba făcută în casa asta."
- „Cu siguranţă ştiu mai multe ca tine."

- „Ai dreptate, sînt un prost că te ascult."
- „Ei bine, tu cu siguranţă nu eşti."
- „Serios?"
- „Crezi?"
- „Eşti atît de negativist, cum aş putea să învăţ de la tine?"
- „Mereu vorbe grele."
- „Şi de ce aş vrea să fiu?"

Pentru că mesajele sînt neclare şi pentru că ele îl acuză pe celălalt, există puţine şanse ca nevoile ascunse, nedezvăluite să fie satisfăcute. Este uşor de văzut că mesajul acuzator de acest tip, cu toate că-l protejează pe emiţător, duce la o întrerupere rapidă a comunicării între acesta şi destinatar, fie că este vorba despre părinţi, despre un părinte şi un copil sau despre doi copii. Este mai puţin evident cum ar putea mesajele de laudă sau confirmare să declanşeze mecanisme de protecţie a stimei de sine, dar totuşi asta se întîmplă. Cînd îi spui copilei tale „Eşti o fată bună", nu dezvălui nimic despre tine şi te plasezi pe poziţia de judecător a acţiunilor altcuiva. Pericolul în acest caz e acela ca fiica ta să înveţe că modul de a te mulţumi este prin acţiunile sale. Un mesaj mai adecvat de emis este: „Sînt impresionată de rezultatul ăsta şi aş vrea să ştiu ce părere ai tu despre el."

Comunicarea directă, dar neclară poate fi considerată negativă, dar ea are un scop foarte util, anume acela de a-l apăra pe emiţător de critică şi respingere. Punînd întreaga responsabilitate pentru situaţie pe umerii celuilalt (de exemplu:

„Eşti atît de insensibil!"), emiţătorul mesajului nu-şi asumă nici un risc; el nu dezvăluie nimic şi nu solicită nimic. Acest tip de comunicare protectoare este folosit de oamenii cu stimă de sine medie spre scăzută. Stima de sine are influenţă atotcuprinzătoare şi îţi afectează toate acţiunile, indiferent că sînt îndreptate spre tine însuţi, spre alţi adulţi sau spre copiii tăi. Dacă ai o concepţie slab conturată despre valoarea ta ca persoană, vei folosi fără voie mijloace neclare de a-ţi comunica nevoile, chiar şi copiilor tăi, iar aceştia, la rîndul lor, îşi vor dezvolta aceleaşi strategii, aparent puţin riscante.

Comunicarea indirectă şi neclară

Comunicarea indirectă şi neclară este tipul cel mai protector; ea afectează grav valoarea personală a celui care primeşte mesajul şi duce la întreruperea imediată a comunicării. Cinismul şi sarcasmul constituie exemple tipice de comunicare indirectă şi neclară, iar utilizarea lor dezvăluie stima de sine redusă a emiţătorului mesajului.

Cinismul şi sarcasmul fac ca întreaga atenţie să se concentreze asupra persoanei căreia îi este adresat mesajul şi, în mod abil, deviază complet atenţia de la emiţător. Cînd transmiţi astfel de mesaje, nu te pîndeşte deloc riscul de a fi respins, dar nevoile tale nu vor fi satisfăcute, căci nimeni nu va avea habar în ce constau ele. Spre exemplu, dacă te simţi singur şi ai nevoie de tovărăşie şi apropiere, spui: „A trăi în casa asta e totuna cu a trăi în cimitir." Mesajul acesta este supărător pentru oricine l-ar auzi, fiindcă este extrem de critic, şi este indirect, fiindcă nu se adresează nici unei persoane în mod special. În plus, nimeni n-are habar ce vrei să spui de fapt şi, în plus, probabil că toţi sînt ocupaţi să se apere sau să dea înapoi din faţa unui mesaj atît de denigrator.

Mulţi copii sînt victimele sarcasmului şi cinismului, acasă şi la şcoală. Această formă de comunicare inhibă valoarea personală a copilului şi poate totodată să-l determine să folosească acest tip de comunicare. Copilul n-are idee ce vor de la el părinţii sau profesorii cînd aceştia folosesc comunicarea indirectă şi neclară. Iată cîteva exemple de comunicare de acest fel:

- „Uite-l pe băieţelul lui mami!
- „E un şoricel în casa asta?"
- „Uite ce faţă are!"
- „Aş putea la fel de bine să vorbesc cu pereţii."
- „Toţi sînt orbi în casa asta?"
- „Ce fel de măgari au ajuns în clasa asta?"

Copiii au nevoie să fie ajutaţi şi încurajaţi să-şi exprime direct şi clar toate nevoile. Cînd un copil foloseşte unul din celelalte trei tipare de comunicare, asta înseamnă că se simte ameninţat de reacţia părintelui sau a profesorului şi, în consecinţă, pentru a evita posibila critică, umilinţă şi respingere, foloseşte un mod protector de a-şi exprima nevoile. Este esenţial ca părintele să observe cînd apare acest simptom ce

anunță mecanismele de protecție a stimei de sine la copilul său, astfel încît să poată fi luate măsuri corectoare imediate și continue. Este de asemenea important să ajute copiii să sesizeze cerințele rezonabile ale părinților și ale altor adulți și să răspundă pozitiv la ele. Copiii tind să creadă că lumea se învîrte în jurul lor și, chiar și atunci cînd este clar că lucrurile nu stau astfel, tot cred că ar trebui să stea. Ei au nevoie să fie ajutați să înțeleagă că nu sînt singurii din familie care au nevoi și că nevoile rezonabile ale fiecărei persoane sînt acceptate și, cînd se poate, împlinite.

Confruntarea în privința nevoilor nesatisfăcute

Mulți dintre noi ne prefacem că nu vedem cînd sîntem martorii neglijării și abuzării copiilor sau adulților. Ne spunem că nu e treaba noastră să ne amestecăm. În cazul adulților, poate că acest argument este întrucîtva întemeiat, dar cînd sînt vizați copiii, nici o scuză pentru lipsa de acțiune nu este suficientă. Există multe familii în care un adult – părinte, rudă sau cineva din afară – vede copii făcuți să sufere, umiliți, abuzați fizic și chiar sexual, dar nu se întreprinde nimic. Nenumărate nevoi neîmplinite ale copiilor au rămas treeute sub tăcere sub pretextul „De dragul liniștii în casă, nu-l supăra pe tata (sau pe mama)". Sînt conștient și de existența profesorilor care văd copii criticați, admonestați pe nedrept, ridiculizați și chiar loviți de un coleg de cancelarie, dar nu fac nimic. Motivul lipsei de acțiune constă în stima de sine protectoare a martorului și în faptul că se teme de reacția persoanei ofensate dacă-i cere socoteală. Problema este că, atunci cînd nimeni nu cere socoteală pentru nevoile neglijate, toată lumea pierde. Evident, părintele sau profesorul sau alt adult important care se poartă rău cu un copil, un partener sau un coleg are nevoie de ajutor specializat, iar dacă nu i se cere socoteală pentru neglijarea sau abuzul comis, asta duce la perpetuarea sau chiar la înrăutățirea problemelor sale. Pe de altă parte, persoanele neglijate își creează un eu-paravan ca urmare a faptului că se simt nedorite, neiubite și insuficient de bune. Cînd sînt implicați copii, ei învață să imite comportamentele persoanei care îi abuzează, astfel că întregul ciclu se repetă în viața lor. Cînd în familie nu se cere socoteală pentru nevoile neîmplinite, toată lumea pierde. Astfel nu se poate produce nici o schimbare, și tristul proces al neglijării afective crase, al iubirii condiționate sau al abuzului fizic ori sexual continuă, împiedicînd dezvoltarea și maturizarea tuturor membrilor familiei.

A cere socoteală nu înseamnă a acuza; dacă acest demers îmbracă formă acuzatoare, el determină exacerbarea problemelor abordate. A cere socoteală presupune exprimarea directă și clară, de către un membru al familiei, a nevoilor sale nesatisfăcute. Asta nu se poate face printr-un atac la adresa celuilalt, căci atacul implică presupunerea că celălalt își neglijează intenționat partenerul, copilul, prietenul, ruda sau colegul. Aceasta este nu doar o presupunere extrem de neîn-

temeiată, ci și o judecată și o critică și va declanșa acțiuni defensive puternice din partea persoanei atacate. Oamenii nu-și fac rău unii altora cu intenție, ci, pentru a se proteja de suferință și respingere, recurg în mod inconștient la o serie de comportamente care, din păcate, fac ca persoana cealaltă să fie ignorată, dată la o parte, neglijată, judecată, criticată, ridiculizată și așa mai departe. Exemplul de mai jos clarifică procesul.

Să luăm un soț posesiv, controlator și dominator. Soția acestui bărbat este împiedicată să-și satisfacă nevoia de a fi liberă, de a fi diferită, de a-și face prieteni proprii, de a-și dezvolta cariera și așa mai departe. Comportamentele lui cu efect inhibitor nu au menirea de a-i împiedica soția să-și dezvolte identitatea și drumul în viață, ci de a servi drept asigurare că ea nu-l va părăsi. În mod inconștient, acest bărbat crede că nu merită să-și păstreze soția.

Îmi amintesc de o femeie care a venit s-o ajut. Era căsătorită de cincisprezece ani, de-a lungul cărora își lăsase soțul să domine practic toate aspectele vieții sale. Nu-i dădea voie să-și invite prietenele la ei acasă; n-avea voie să poarte haine care să-i pună în valoare silueta sau machiaj care să-i scoată în evidență trăsăturile; a împiedicat-o să-și ia un serviciu cu jumătate de normă și insista s-o însoțească la cumpărături de fiecare dată. Cînd ieșeau în societate, stătea lîngă ea toată seara, iar dacă stătea la toaletă mai mult de cinci minute, la întoarcere urma un interogatoriu. Femeia își critica și-și acu-

za vehement soțul și afirma că-i distruge viața. Cînd i-am arătat cu blîndețe că este adultă și că ea este cea care-și distruge viața oferindu-i soțului atît de multă putere asupra ei, s-a simțit descumpănită și a spus că n-a privit niciodată lucrurile astfel. Era o manevră protectoare înțeleaptă, fiindcă, la fel ca soțul ei, avea o stimă de sine foarte scăzută și în adîncul sufletului nu credea că poate să se descurce singură. Cu îndrumări, a fost ajutată să-și ridice nivelul stimei de sine și să-și rezolve conflictele din copilărie, după care a fost învățată să-i ceară socoteală soțului pentru posesivitate.

Primul pas în a cere socoteală este verbal și presupune:

- comunicare directă (folosind numele persoanei);
- un mesaj cu „eu";
- descrierea a ceea ce simți;
- exprimarea nevoilor tale.

Mesajul femeii pentru soțul ei, folosind aceste repere, a fost următorul: „Michael, cînd îmi critici prietenele și hainele și insiști să mergi peste tot cu mine, eu mă simt sufocată. Am nevoie să pot să-mi aleg singură prietenele, îmbrăcămintea și să ies uneori singură." După cum era de așteptat, mesajul l-a îngrozit pe soț și a determinat intețirea încercărilor sale de a o controla. Fusese avertizată cu privire la acest rezultat; exista o mare probabilitate ca în urma confruntării, arma protectoare a soțului să fie slăbită, iar el s-o folosească și mai mult, în speranța de a-și redobîndi puterea. Femeia a trebuit atunci

să treacă dincolo de confruntarea verbală, la nivelul confruntării active. Toate cuvintele din lume nu sînt îndeajuns de puternice pentru a combate profunda nesiguranţă a unui om, dar acţiunile sînt de fiecare dată mai grăitoare decît vorbele. I-am recomandat femeii să se fardeze cum îi place, să poarte hainele pe care şi le alege, să-şi invite prietenele la ea şi, uneori, să meargă la cumpărături singură. În plus, şi-a luat un serviciu cu jumătate de normă. Am sfătuit-o de asemenea să nu se angajeze în conflicte verbale cu soţul ei, căci acestea puteau deveni un mijloc de control în mîinile unuia sau ale celuilalt. Ea avea dreptul să facă lucrurile pe care le făcea şi nu avea nevoie de „permisiunea" soţului. Acesta a continuat să peroreze furios o vreme, dar treptat, aceste reacţii au dispărut cînd a văzut că nu-l ajută deloc să cîştige teren. În cele din urmă, a venit să-mi ceară ajutorul şi în foarte scurt timp a devenit clar motivul comportamentului său extrem. Nu avea nici un fel de percepţie de sine, considera că este „un nimic" şi credea cu adevărat că ar fi fost suficient ca un alt bărbat să-i facă cu ochiul soţiei sale pentru ca ea să-l părăsească, deoarece nu înţelegea deloc ce a găsit aceasta la el. Acum, amîndoi sînt mai puternici lăuntric, mai independenţi în relaţia lor şi mai apropiaţi afectiv şi sexual. Este clar, confruntarea poate fi o forţă creatoare pentru toţi membrii unei familii. Absenţa ei însă duce la continua amplificare a problemelor.

Copiii se află pe o poziţie mult mai slabă în ce priveşte confruntarea şi trebuie să se bazeze pe adulţi să le pledeze

cauza. Însă de multe ori sînt dezamăgiţi în această privinţă. Copiii sînt de fiecare dată victime, dar ei nu înţeleg acest lucru, ei, de cele mai multe ori, se învinovăţesc pentru problemele părinţilor şi-şi pun etichete precum „rău", „murdar", „prost", „nedemn de iubire", „urît" şi aşa mai departe. Am arătat deja că părinţii şi alţi adulţi nu sînt de vină pentru neglijarea pe care o perpetuează asupra copiilor. Dar, cu toate că nu sînt de vină, sînt răspunzători de consecinţele comportamentului lor şi trebuie să fie încurajaţi cu fermitate să repare ceea ce au stricat. Dacă refuză să-şi asume responsabilitatea, sînt necesare măsuri ferme din partea altor adulţi, aşa încît copiii implicaţi să nu mai fie abuzaţi. Din experienţa mea, oamenii care au neglijat ori au abuzat copii reacţionează pozitiv cînd li se cere socoteală într-o manieră sensibilă şi afectuoasă, dar fermă. Cei care vădesc rezistenţă au fost la rîndul lor teribil de abuzaţi şi sînt necesare măsuri puternice pentru a-i apăra pe copii de aceşti adulţi, care au mare nevoie de ajutor ei înşişi. Dar a-i constrînge pe adulţi să meargă la consiliere psihologică şi socială e un lucru care dă rareori rezultate. În orice caz, constrîngerea este o acţiune agresivă şi nu constituie un mod de confruntare adecvat.

Uneori vine în cabinetul meu un partener, un părinte sau un profesor ca să mă învinuiască pentru consecinţele confruntării active iniţiate de cineva din viaţa lor. Iată cîteva exemple:

- „Mi-ai schimbat viaţa!"
- „M-ai scos din casa mea!" (ordin de interdicţie)

- „Mi-ai luat copilul!" (copil în custodie)
- „Cum îndrăzneşti să muţi un copil din clasa mea?"

Le explic celor care mă învinuiesc că măsurile luate nu sînt cîtuşi de puţin menite să le facă rău, ci să-i protejeze pe copiii sau adulţii care au fost neglijaţi sau abuzaţi. Le explic de asemenea că, atunci cînd vor fi pregătiţi să accepte responsabilitatea pentru purtarea lor şi cînd vor fi capabili să se poarte afectuos cu cei care au fost răniţi, umiliţi şi împiedicaţi să se dezvolte, întreaga situaţie poate fi reevaluată.

Idei esenţiale

- Nevroza majoră din societatea occidentală este dependenţa.
- Iubirea condiţionată le creează copiilor numeroase frici, dependenţe şi mecanisme de protecţie a stimei de sine.
- Iubirea condiţionată înseamnă că purtarea devine mai importantă decît persoana şi decît relaţia dintre membrii familiei.
- Persoana şi comportamentul sînt separate una de alta.
- Nici un comportament nu merită ruperea unei relaţii.
- Un act de comparaţie este un act de respingere.
- A iubi copiii necondiţionat şi a-i învăţa să fie responsabili sînt lucruri ce merg mînă-n mînă.
- Multe nevoi nesatisfăcute ale copiilor au rămas trecute sub tăcere sub pretextul „de dragul liniştii din casă, nu-l supăra pe tata (pe mama)".

- În situaţiile de confruntare, acţiunea este întotdeauna mai grăitoare ca vorbele.
- Copiii se învinovăţesc adesea pentru problemele părinţilor lor.

Acţiuni esenţiale

- Nu confunda persoana copilului cu comportamentul său, oricît de dificil ar putea fi acesta din urmă uneori.
- Iubeşte-ţi copiii pentru ei înşişi, nu pentru ceea ce fac.
- Exersează moduri de comunicare directă şi clară cu partenerul şi cu copiii tăi.
- Fă în aşa fel încît confruntarea constructivă cu privire la nevoile neîmplinite să fie o trăsătură constantă a vieţii de familie.

Capitolul 4

CONTROLUL COMPORTAMENTULUI ŞI VALOAREA PERSONALĂ A COPILULUI TĂU

Controlul comportamentului nu-i vizează doar pe copii

Termenul de control al comportamentului se referă la tiparul reacţiilor adoptate de o familie pentru a aborda comportamentul în următoarele trei situaţii specifice:

- situaţii ce presupun pericol fizic;
- situaţii care presupun exprimarea nevoilor şi impulsurilor psiho-biologice (de exemplu, nevoia de mîncare, de somn, de lichide, de eliminare a materiilor reziduale, de activitate sexuală) şi satisfacerea lor;
- situaţii care presupun interacţiuni personale şi sociale în interiorul familiei şi în afara ei.

Trebuie subliniat că tema controlului comportamental nu se referă doar la gestionarea activităţii copiilor, ci include şi modul în care îşi controlează părinţii propria conduită în aceste trei sectoare. Cîteva exemple de situaţii ce presupun pericol fizic pentru copii sînt scările, drumurile intens circulate, zonele de joacă periculoase, sobele şi căminele. În ce-i priveşte pe părinţi, exemple de comportamente scăpate de sub control care trebuie gestionate sînt şofatul periculos,

violența și tentativele de sinucidere. În mod similar, în ce privește impulsurile psiho-biologice, adulții trebuie să dea exemplu de gestionare a comportamentului înainte să le ceară copiilor acest lucru. Înfulecatul, excesul de mîncare, excesul de băutură, promiscuitatea sexuală, lenevitul în pat sînt sectoare în care adulții trebuie să-și controleze comportamentul. Copiii își imită părinții și în special acțiunile acestora, iar cuvintele adulților trec deseori neauzite de copii cînd spusele nu se potrivesc cu acțiunile părinților. La fel, comportamentul social responsabil, atît în familie, cît și în afara ei trebuie să înceapă de la părinți. Distincția dintre comportamentul de acasă și cel din afara familiei este importantă: ceea ce este acceptabil acasă poate să nu fie tolerat în afara ei. În plus, uneori copilul poate fi „înger pe stradă" și „diavol acasă" sau invers.

Controlul comportamentului începe cu părinții. Părintele care-și pierde adesea controlul în relația cu partenerul, cu alt adult sau cu un copil nu se află nici pe departe în postura de a le cere altora să se controleze. Părintele are responsabilitatea de a se controla și orice pierdere a controlului în interacțiunea cu copiii reprezintă o abrogare a acestei responsabilități.

Părintele care-și pierde controlul și reacționează critic și agresiv față de copii le oferă de fapt acestora controlul asupra sa. Într-o astfel de familie, copiii știu că pot să-și „scoată din pepeni" părintele și, cum cei mici nu dețin prea multă putere acasă, acest dram de putere devine o armă pe care s-o folo-

sească, mai ales cînd le este amenințată valoarea personală. Uneori, comportamentul copiilor poate fi extrem de exasperant și responsabilitatea părintelui de a-și păstra controlul asupra comportamentului propriu poate fi pusă la grea încercare. Cînd te afli într-o asemenea situație, cel mai bine este să pui distanță între tine și copil. Ultimul lucru pe care ți-l dorești este să pui paie pe foc. O reacție agresivă va determina fie noi comportamente inacceptabile din partea copilului, fie retragerea lui și va afecta cu siguranță relația voastră. Părinții cărora le vine greu să-și controleze comportamentele legate de apetit (mîncare, băutură) sau reacțiile critice și agresive la adresa copiilor lor sau acțiunile de neglijare iresponsabile au, în mod evident, probleme cu stima de sine și au nevoie de ajutor specializat. Acești părinți cu tulburări au responsabilitatea de a cere ajutor pentru a-și rezolva problemele, astfel încît să nu le transmită copiilor propriul bagaj afectiv și comportamental. Acum pot fi găsite cu ușurință cursuri de parentaj, precum și servicii de consiliere personală și pentru părinți. Există de asemenea numeroase cărți, casete audio și casete video care-i pot ajuta pe părinți în ce privește responsabilitățile lor personale, interpersonale și de creștere a copiilor.

Exemple de comportamente „scăpate de sub control" ale părinților acasă

- ☐ Strigatul la copii;
- ☐ Ordinele, dominarea și controlarea copiilor;

- ☐ Folosirea sarcasmului şi a cinismului ca mijloace de control;
- ☐ Ridiculizarea, admonestarea, criticarea;
- ☐ Etichetarea copiilor drept „încăpăţînat", „obraznic", „prost", „leneş", „bun de nimic";
- ☐ Ameninţarea copiilor că părintele îi va părăsi;
- ☐ Ameninţarea de a trimite copiii de acasă;
- ☐ Ameninţarea fizică a copiilor;
- ☐ Violenţa fizică;
- ☐ Pedepsele disproporţionate pentru greşeli;
- ☐ Îmbrîncirea şi zgîlţîirea copiilor;
- ☐ Compararea unuia dintre copii cu altul;
- ☐ A avea un preferat evident în familie;
- ☐ A nu folosi prenumele copiilor;
- ☐ Stricteţea prea mare;
- ☐ Aşteptările prea ridicate la adresa copiilor;
- ☐ Lipsa de interes manifestă faţă de binele copiilor;
- ☐ A permite copiilor să evite responsabilităţi;
- ☐ A nu arăta afecţiune copiilor;
- ☐ Pedepsirea greşelilor şi nereuşitelor;
- ☐ A nu cere scuze niciodată pentru greşeli;
- ☐ A nu spune „te rog" şi „mulţumesc" copiilor;
- ☐ A reacţiona inconsecvent şi imprevizibil la comportamentele iresponsabile ale copiilor;
- ☐ A permite copiilor să controleze părintele;
- ☐ A răsfăţa copiii şi a le face toate mofturile;

- ☐ A le retrage copiilor iubirea;
- ☐ Folosirea tăcerii ostile în încercarea de a controla copiii.

Controlul asupra copiilor nu este responsabilitatea părinţilor

Nu e treaba părinţilor să-şi controleze copiii, fie acasă, fie în afara casei! Foarte probabil, această concepţie este contrară experienţelor tale din copilărie şi convingerilor celor mai multor părinţi. Totuşi, o cercetare mai atentă a practicilor tradiţionale de disciplinare arată că a face ca o persoană să controleze altă persoană reprezintă o reţetă pentru conflict. Ca adult, ştii că reacţionezi defensiv cînd cineva încearcă să te domine sau îţi spune ce să faci, unde să mergi, cu ce să te îmbraci, ce să spui, ce să nu spui, cum să stai în picioare, cum să stai jos şi aşa mai departe. În astfel de situaţii, fie te simţi rănit sau neajutorat şi rămîi tăcut, fie te înfurii şi te „repezi" la acea persoană. Acelaşi lucru este valabil pentru copii şi adolescenţi. Controlul eficient al comportamentului într-o familie se bazează pe principiul că membrii familiei sînt răspunzători pentru propriul autocontrol. Nu e treaba părinţilor să-i controleze pe copii, din moment ce copiii au responsabilitatea de a se controla. Părinţii au însă responsabilitatea de a-i educa pe copii să-şi asume responsabilitatea pentru ei înşişi.

În familie, fiecare membru are anumite responsabilităţi pentru crearea atmosferei de ordine, siguranţă, dreptate,

afecţiune, corectitudine şi armonie. La abrogarea acestor responsabilităţi de către copii este cel mai bine ca părinţii să nu reacţioneze dominator şi critic, ci prin sancţiuni. Condusul maşinii sub influenţa alcoolului s-a redus considerabil în Irlanda ca urmare a creşterii sancţiunilor pentru această faptă. Sancţiunile există pentru a asigura un comportament social responsabil. Cînd un individ alege să fie iresponsabil, alege şi sancţiunea. Mulţi adulţi şi copii încearcă să dea vina pe alţii (poliţişti, agenţi de trafic, părinţi, profesori) pentru sancţiune, dar trebuie arătat cu tărie că sancţiunea n-ar fi existat dacă s-ar fi făcut o alegere responsabilă. Copiii învaţă repede că purtarea responsabilă le aduce privilegii, iar acţiunile iresponsabile îi fac să piardă privilegii. Copiii încep de asemenea să înţeleagă că ei sînt cei care aleg riscul sancţiunii cînd se poartă dificil. Sancţiunea nu trebuie niciodată să presupună retragerea iubirii şi a respectului; relaţia trebuie să-şi păstreze mereu importanţa maximă, mai presus de orice altceva.

În familie, responsabilităţile copiilor trebuie articulate clar şi limpede. După ce limbajul copilului a ajuns la un nivel bun de dezvoltare, multe chestiuni legate de gestionarea anumitor comportamente pot fi explicate verbal. Înainte de acest stadiu al dezvoltării limbajului, reacţiile nonverbale la comportamentele scăpate de sub control ale copilului sînt la fel de eficiente. Spre exemplu, dacă copilul tău în vîrstă de doi ani încearcă să obţină ceea ce vrea făcînd o criză de furie, poate fi sancţionat prin lipsa de atenţie acordată comportamentului său şi prin refuzul reacţiei dorite din partea ta (de pildă, dulciuri înainte de cină). Pentru că rămîi calm şi nu-ţi pierzi controlul, păstrezi relaţia de iubire necondiţionată cu copilul şi-n acelaşi timp îl informezi (prin lipsa ta de acţiune) că acel tip de comportament nu-i aduce nici un cîştig.

În cazul copiilor care ştiu să citească, e o idee bună să alcătuieşti o listă scrisă cu responsabilităţile lor acasă. Este de dorit să implici copiii mai mari în redactarea şi revizuirea unei astfel de liste. Lista responsabilităţilor trebuie să specifice clar în ce constau sancţiunile cînd copilul nu-şi respectă responsabilitatea asupra căreia s-a convenit. Este înţelept ca părinţii să nu uite că e nevoie să le amintească frecvent şi cu calm copiilor care sînt responsabilităţile lor şi depinde de părinţi să aibă grijă ca aceştia să nu evite responsabilităţile. E important ca sancţiunea să fie adecvată „infracţiunii", deoarece consecinţele nedrepte determină rareori un comportament responsabil.

Sistemele autoritare de disciplină tind să pună accentul pe lista de „nu e voie" în privinţa conduitei de acasă. O astfel de abordare nu le demonstrează copiilor ce să facă şi, ca atare, nu le stimulează autocontrolul şi responsabilitatea, acasă şi în afara ei. În plus, controlul prin dominaţie sau prin practici rigide formează fie copii timizi şi care se simt în nesiguranţă, fie copii exagerat de îndrăzneţi şi care se simt în nesiguranţă, lucru care va declanşa cu siguranţă furtuni cînd ajung la vîrsta adolescenţei.

La cealaltă extremă se află familiile în care nu funcționează nici un standard, se permite îngăduința totală și se acceptă orice. O atare lipsă de disciplină formează copii care nu învață mare lucru despre autocontrol.

Cea mai distructivă formă de gestionare a comportamentului o constituie controlul imprevizibil, prin care părinții trec aleator de la rigiditate la spirit democratic și la lipsă de control, astfel încît copiii nu știu care sînt, cu precizie, limitele și responsabilitățile în familie și în afara ei. Cînd funcționează acest sistem, copiii nu pot să-și dezvolte nici sentimentul de securitate, nici încrederea în sine, iar nesiguranțele din copilărie îi vor însoți în adolescență și, de multe ori, în viața adultă.

Există șanse mult mai mari de respectare a responsabilităților de către copii cînd părinții le servesc drept exemplu pentru controlul adecvat al comportamentului. E nedrept să le ceri copiilor să facă lucruri pe care tu nu le faci. Cînd copiii nu-și respectă responsabilitățile, trebuie folosite sancțiuni pentru a asigura revenirea la comportamentul responsabil. Însă orice lipsă de responsabilitate din partea copilului trebuie discutată mai întîi, pentru a se afla ce a determinat comportamentul iresponsabil. Cînd există un motiv întemeiat (de pildă, boala), este evident că nu trebuie impusă nici o sancțiune.

Exemple de responsabilități în casă pentru copii de vîrstă școlară

- ☐ Să fie punctuali la masă;

- ☐ Să se ridice din pat cînd sînt strigați;
- ☐ Să se spele și să se îmbrace singuri;
- ☐ Să mănînce fără grabă;
- ☐ Să ceară voie ca să se ridice de la masă;
- ☐ Să circule prin casă într-o manieră potolită;
- ☐ Să-și facă temele la ora programată;
- ☐ Să comunice respectuos cu părinții și cu ceilalți membri ai familiei;
- ☐ Să respecte bunurile altora;
- ☐ Să nu folosească bunurile altora fără a cere voie;
- ☐ Să vorbească folosind un volum acceptabil al vocii;
- ☐ Să răspundă pozitiv la solicitările din partea părinților și a altor membri ai familiei;
- ☐ Cînd sînt supărați sau furioși, să ceară să petreacă timp între patru ochi cu părinții sau alți membri ai familiei;
- ☐ Să se joace cu alți copii (sau cu adulții!) într-un mod nepericulos;
- ☐ Să păstreze încăperile comune și spațiul personal curate și ordonate;
- ☐ Să accepte responsabilitățile casnice alocate în mod corect (de exemplu, să spele vasele, să aducă lemne de foc în casă, să ducă rufele murdare în coș).

Exemple de responsabilități în afara casei pentru copiii de vîrstă școlară

- ☐ Să fie punctuali la școală;

- ☐ Să participe la orele de clasă conform programului;
- ☐ Să manifeste respect față de bunurile și posesiunile școlii, profesorilor, colegilor și personalului auxiliar;
- ☐ Să-și îndeplinească responsabilitățile alocate în școală și în clasă;
- ☐ Să fie punctuali la întoarcerea acasă;
- ☐ Să comunice într-o manieră respectuoasă cu profesorii, colegii și alți adulți și copii;
- ☐ Să comunice într-un mod pozitiv orice nemulțumire survenită la școală sau în clasă dirigintelui, directorului școlii și părinților;
- ☐ Să se joace în mod nepericulos cu colegii;
- ☐ Să vorbească folosind un volum acceptabil al vocii;
- ☐ Să predea temele care i-au fost repartizate;
- ☐ Să respecte bunurile publice.

Dezvoltarea autocontrolului copiilor

Există trei aspecte esențiale pentru dezvoltarea cu succes a autocontrolului și responsabilității la copii:

- ☐ sancțiunile trebuie folosite pozitiv;
- ☐ spusele părinților trebuie să conteze întotdeauna;
- ☐ conflictele cu nevoile copiilor trebuie evitate.

Folosirea pozitivă a sancțiunilor

Am arătat deja că sancțiunile sînt folosite acasă (ca și la școală și în locurile publice) nu pentru a pedepsi, ci pentru a

asigura respectarea responsabilităților asumate. Acasă, este vital ca sancțiunile să fie folosite într-un context în care:

- ☐ părinții și ceilalți membri ai familiei au relații pozitive, necondiționate unii cu alții;
- ☐ se folosesc modalități de comunicare pozitive, respectuoase;
- ☐ părinții servesc drept exemplu pentru comportamentele responsabile adecvate;
- ☐ se încurajează consecvent strădania și nu performanța.

Aplicarea unei sancțiuni se face cel mai bine în așa fel încît copilul să știe precis:

- ☐ în ce privință s-a comportat iresponsabil, și
- ☐ ce anume i se cere.

Sancțiunile se folosesc pentru a educa în direcția responsabilității; ele nu constituie o cale de a-i jigni pe copii. Folosirea pozitivă a sancțiunilor are anumite caracteristici clare:

1. Cînd este posibil, sancțiunea folosită trebuie să fie *consecința firească a comportamentului lipsit de responsabilitate*. Spre exemplu, dacă un copil se joacă cu mîncarea, sancțiunea firească este să i se ia mîncarea. Dacă, într-o criză de furie, copilul aruncă prin toată camera cuburi de construit, o sancțiune firească este cea de a-i cere să le adune pe toate.

2. Sancţiunile trebuie să fie *previzibile şi consecvente*. Asta înseamnă că copilul ştie întotdeauna în ce constă responsabilitatea şi că încălcarea respectivei limite va duce de fiecare dată la aplicarea sancţiunii. În plus, copilul trebuie să ştie că indiferent care părinte (sau bunic sau îngrijitor) este implicat sau care copil din familie alege să fie iresponsabil, sancţiunea va fi aceeaşi.
3. Sancţiunile trebuie să fie *corecte şi drepte*: sancţiunea trebuie să fie pe măsura iresponsabilităţii. Cînd membrii familiei convin asupra sancţiunilor şi acestea nu sînt lăsate pe seama capriciului unuia dintre ei, posibilitatea comiterii unei nedreptăţi este redusă considerabil. Revizuirea regulată a sistemului de responsabilităţi constituie şi ea o pavăză împotriva nedreptăţii.
5. Sancţiunile trebuie să fie *impersonale*. Adultul care-şi pierde calmul cu un copil care se poartă necooperant şi-i dă o sancţiune bazată pe propriile sale proiecţii şi pe nevoia sa nevrotică de ordine şi de perfecţionism nu va avea eficienţă cu copiii. Copilul ştie că sancţiunea este doar un debuşeu pentru dependenţa şi frustrarea adultului şi va da vina pe adult, nu pe sine.
5. Sancţiunile trebuie să *sublinieze ce se aşteaptă* din partea copiilor, astfel ca, atunci cînd sînt aplicate, să devină un prilej de purtare mai responsabilă şi de mai mult autocontrol.

6. Sancţiunile trebuie *amînate* pînă cînd adultul care controlează situaţia înţelege rolul psihologic al comportamentului iresponsabil. După aceea, el aplică sancţiunea într-o manieră care reflectă ceea ce a înţeles. (Vezi pp. 207-212 pentru o prezentare mai detaliată a acestei idei.)
7. Sancţiunile trebuie să fie *aplicate în manieră pozitivă şi calmă*, astfel încît copilul să nu se teamă de adultul care deţine controlul. Frica inhibă comunicarea dintre copil şi părinte. În plus, copilul speriat poate să fie de acord cu orice, dar, după ce-şi revine, nu va fi învăţat nimic şi este posibil ca următoarea acţiune iresponsabilă să fie mai serioasă decît prima.
8. Cînd se aplică o sancţiune, trebuie folosit *prenumele copilului*.

Ce sancţiuni sînt disponibile pentru familie? Fiecare cămin are nevoie de soluţii proprii şi fiecare familie trebuie să stabilească sistemul de responsabilităţi cel mai bun pentru cultura sa unică. În consecinţă, lista de la pagina 119-120 conţine doar repere generale.

Sancţiuni pe care le pot folosi familiile

- ☐ A solicita pozitiv şi ferm un comportament responsabil.
- ☐ A nu acorda atenţie acţiunii iresponsabile (este o măsură ce se dovedeşte foarte des eficientă, căci purtarea respectivă poate avea scopul de a atrage atenţia părintelui).
- ☐ Retragerea privilegiilor (posibila pierdere a unei activităţi

preferate poate deveni o motivaţie puternică pentru comportarea responsabilă).

- ☐ Reţinerea în casă cu un scop semnificativ (această sancţiune trebuie supravegheată şi cel care supraveghează are nevoie de informaţii clare cu privire la sarcina care i-a fost dată copilului, de pildă să facă ordine în cameră, să termine de spălat vasele, să-şi termine temele).
- ☐ Alocarea de responsabilităţi domestice (de exemplu tunsul peluzei, aspiratul camerelor comune).
- ☐ Avertizarea cu retragerea unui privilegiu în viitor (de pildă să rămînă peste noapte la un prieten, să meargă la cinema ca să vadă un film de succes recent lansat).
- ☐ Retragerea banilor de buzunar.

Cuvintele trebuie să aibă importanţă întotdeauna

Trăsăturile caracteristice ale unui sistem eficient de control comportamental la nivelul familiei sînt *previzibilitatea*, *specificitatea* şi *consecvenţa*. Previzibilitatea înseamnă că copilul ştie precis cum vei reacţiona la un comportament dat, fie el responsabil sau iresponsabil. Previzibilitatea se aplică indiferent dacă faci o promisiune sau ameninţi cu o sancţiune. Cuvintele încep să aibă importanţă pentru copii cînd ele sînt transformate în acţiune. Părintele care promite sau ameninţă, dar nu dă curs spuselor sale nu va reuşi să dezvolte responsabilitatea şi autocontrolul copilului. În această situaţie, copilul nu ştie care sînt limitele şi va tot testa pînă cînd va găsi respectivele limite.

Părinţii îşi scuză de multe ori lipsa de previzibilitate prin remarci de genul „e doar un copil“ sau „va învăţa în curînd“ sau „să-i mai acordăm o şansă“. Dacă reacţiile de acest fel sînt frecvente, copilul nu va deprinde autocontrolul.

Părinţii trebuie să-şi definească în mod concret promisiunea sau sancţiunea. A promite unui copil, ca reacţie la o acţiune responsabilă sau doar ca un gest spontan de iubire, că „la sfîrşitul săptămînii o să facem ceva plăcut“ e prea vag şi totodată prea uşor de uitat. A spune „Sîmbătă te duc la cinema şi poţi alege filmul pe care ţi-ar plăcea să-l vezi“ e un lucru clar şi copilul nu-l va uita. La fel stau lucrurile şi în privinţa unei sancţiuni; nu este suficient de concret să spui „Dacă te prind că te joci pe strada principală, te omor!“. Acesta e un mesaj pe care majoritatea copiilor îl vor ignora, fiindcă ei ştiu foarte bine că nu-i vei omorî. Cuvintele tale încetează să mai aibă importanţă.

A treia caracteristică a unui sistem eficient de gestionare a comportamentului este consecvenţa reacţiei în raport cu situaţiile, cu persoanele responsabile şi cu copiii. Dacă cei doi părinţi au sisteme diferite de responsabilităţi, copiii vor ajunge confuzi, fiindcă nu sînt siguri cărui părinte să-i dea ascultare. În plus, la fel ca mulţi adulţi, copiii vor exploata astfel de vulnerabilităţi ale sistemului ca să evite responsabilitatea. Aşa cum ştie fiecare părinte, copiii pot să folosească un părinte împotriva celuilalt sau un profesor împotriva altuia. Nu are nici un rost să învinuieşti copilul pentru că exploatea-

ză o asemenea portiţă de scăpare. Problema ţine de cei care răspund de aplicarea sistemului de control, nu de copil. În această situaţie, a-l acuza pe copil şi a-l critica va duce de cele mai multe ori la amplificarea problemei, la întreruperea comunicării între părinţi şi copil şi la lezarea valorii personale. Este important, aşadar, ca în familie, părinţii să aibă o abordare comună în ce priveşte dezvoltarea comportamentului responsabil la copiii lor, astfel încît aceştia să obţină reacţii consecvente de la ambii părinţi.

Iarăşi, de dragul consecvenţei, nu trebuie să existe un set de aşteptări pentru un copil şi alt set pentru alt copil. Părinţii au adesea „preferaţi" în familie. Problema este însă că ceilalţi copii din familie se vor simţi mai puţin preţuiţi şi mai puţin înclinaţi să răspundă la solicitarea de a se purta responsabil dacă la adresa „preferatului" nu se face aceeaşi solicitare. Revolta devine un mijloc prin care copiii minimalizaţi îşi exprimă furia şi sentimentul de respingere.

Consecvenţa în raport cu situaţiile înseamnă că indiferent unde are loc acţiunea responsabilă sau iresponsabilă, părintele sau adultul răspunzător va reacţiona în acelaşi fel. Spre exemplu, un copil face o criză de furie acasă pentru a obţine dulciuri înainte de cină, dar mama nu cedează şi criza de furie este total ignorată. Cînd copilul face o criză de furie la supermarket, mama trebuie să reacţioneze tot aşa cum a făcut acasă. Unii părinţi însă cedează „de dragul liniştii" sau pentru că-şi fac griji despre „ce-au să creadă oamenii cînd îmi

văd copilul cum urlă ca din gură de şarpe?". Dacă reacţionezi astfel, slăbeşti autocontrolul copilului. În plus, copiii depistează rapid vulnerabilitatea unui părinte şi o vor exploata pentru a-şi atinge scopurile.

Nu intra în conflict cu copiii

Cînd un copil manifestă comportamente dificile, necooperante sau agresive, este important ca părintele să rămînă calm, dar ferm într-o manieră pozitivă. Problema nu va face decît să se agraveze dacă părintele se lasă prins în capcana unui conflict cu copilul. Cînd părintele îşi pierde controlul, copilul, care se poartă iresponsabil, cîştigă şi mai mult controlul asupra situaţiei şi asupra părintelui. De asemenea, copilul capătă un motiv în plus să se angajeze în comportamente perturbatoare. Problema în această privinţă constă în faptul că agresivitatea naşte agresivitate, tăcerea ostilă naşte retragere ostilă şi orice tip de reacţie denigratoare (cinism, sarcasm, ridiculizare, admonestare etc.) nu face decît să agraveze situaţia. Cînd părintele rămîne absolut calm şi imperturbabil în faţa comportamentelor inacceptabile ale copilului, acesta va dobîndi mai rapid autocontrolul. El va înţelege că purtarea sa nu-i aduce rezultatul dorit, astfel că respectiva purtare va dispărea. Uneori, copilul poate înteţi comportamentul supărător, ca să „înfrîngă" hotărîrea părintelui, dar dacă părintele rămîne neclintit şi calm la hotărîrea de a se delimita de purtarea problematică a copilului, acesta va începe

treptat să manifeste autocontrol. Cînd copilul este calm, i se poate explica faptul că respectiva purtare este problematică și nu-i va aduce nici un folos. În același timp, i se poate arăta cum să ceară în mod adecvat ceea ce vrea. I se poate explica totodată că nu toate nevoile pot fi împlinite imediat, că unele nevoi sînt nerezonabile și că uneori este posibil să nu existe resursele necesare pentru a satisface nevoi.

Uneori, copilul continuă să se angajeze în comportamente perturbatoare indiferent ce face părintele. Evident, într-o astfel de situație, calmul și răbdarea părintelui vor începe să se apropie de limită. Cînd se întîmplă acest lucru, cea mai bună politică este ca părintele să se distanțeze fizic de copil. Nu ajută cîtuși de puțin dacă-și pierde controlul.

Cînd un copil continuă să se angajeze într-un comportament scăpat de sub control, este necesară o măsură imediată pentru a dezamorsa situația. Uneori, cea mai bună măsură este lipsa oricărei acțiuni. A cere socoteală verbal copilului care și-a pierdut controlul dă rareori rezultate (chiar dacă părintele o face într-o manieră pozitivă), deoarece copilul este tulburat afectiv și, foarte probabil, va rămîne surd la solicitarea de a se purta rezonabil. Nimic nu reușește mai bine ca durerea, furia sau frica să facă un copil să fie surd la vocea rațiunii (și la fel se întîmplă cu adulții!). În acest context, afectivitatea este întotdeauna mai puternică decît rațiunea. Lipsa oricărei acțiuni îl scoate pe copil din centrul atenției și

pentru că purtarea lui nu declanșează o reacție, ea poate înceta rapid în lipsa oricărei reacții.

Dacă purtarea unui copil periclitează părintele sau alți copii, este necesară o acțiune decisivă. Cînd riscul vizează alți copii, părintele trebuie să le ceară pe ton scăzut și calm să plece din cameră. Nu e un lucru înțelept ca părintele să abordeze fizic copilul tulburat; el trebuie să rămînă la distanță, tăcut și calm.

Dacă copilul atacă fizic părintele, este esențial ca acesta să nu răspundă în aceeași manieră, fiindcă astfel n-ar face decît să agraveze situația. Părintele trebuie să se depărteze cu calm de copil și să păstreze ferm contactul vizual, așa încît copilul să vadă că părintele deține controlul. Dacă acest lucru nu este posibil, a ține pur și simplu corpul copilului, astfel încît el să nu poată lovi cu picioarele sau cu mîinile, poate servi drept protecție și pentru copil, și pentru adult.

Comportamentele insuficient controlate care-i supără cel mai tare pe părinți sînt agresivitatea, insolența, țipetele și limbajul vulgar. Este un lucru înțelept ca ei să conștientizeze faptul că astfel de comportamente insuficient controlate se nasc inevitabil din nevoia ascunsă a copilului de a fi iubit, prețuit și acceptat și sînt precedate de o experiență care l-a făcut să se simtă rănit, furios sau speriat. După ce copilul se calmează, părintele poate să-i ofere o cantitate normală de afecțiune și siguranță și să încerce să descopere ce l-a rănit, înfuriat sau speriat. Chiar dacă poate fi oricum nevoie de aplica-

rea unei sancţiuni, acest lucru poate fi făcut acum în contextul înţelegerii problemei. Mai mult chiar, părintele poate descoperi că trebuie să schimbe un anumit aspect al purtării sale faţă de copil.

Indiferent care este situaţia, analiza întîmplării se face cel mai bine ulterior, într-un context care inspiră siguranţă atît copilului, cît şi părintelui, pentru a se afla ce a declanşat comportamentul copilului, pentru a vedea ce pot învăţa amîndoi din situaţie şi a stabili ce sancţiune trebuie aplicată, dacă e nevoie.

Controlul comportamentului şi educaţia copilului tău

Categoric, controlul comportamental din partea fiecărui membru al familiei este esenţial pentru rezolvarea conflictelor din familie. Cînd membrii îşi pierd controlul (ţipă, dau cu pumnul, acuză, critică, sînt cinici, sarcastici, ridiculizează, admonestează), nu există contextul necesar pentru rezolvarea conflictului. Absenţa unor astfel de comportamente este o condiţie esenţială pentru a rezolva conflictul, indiferent dacă el s-a produs între părinţi sau între aceştia şi copil.

La fel de important pentru dezvoltarea educaţională a copilului este ca el să deprindă responsabilitatea şi autocontrolul înainte să intre în şcoala primară. Dacă copilul nu a deprins aptitudinile elementare de concentrare, aptitudinile de ascultare, controlul volumului vocii, capacitatea de a for-

mula solicitări în manieră adecvată, controlul asupra corpului propriu şi gestionarea apetitului (hrană şi băutură), îi va fi foarte greu să fie atent şi reactiv în clasă şi probabil că va acumula rapid probleme peste probleme. Învăţătorul poate să-şi piardă răbdarea cu el şi să-l eticheteze drept „încet la minte", „hiperactiv", „leneş", „nu prea isteţ" sau „imposibil". Aceste etichete (oricît de nejustificate ar fi ele) pot să condamne traseul copilului pe toată durata pregătirii lui şcolare. În capitolul 8, care se ocupă de părinţi ca educatori, se discută detaliat chestiunea pregătirii copiilor pentru viaţa şcolară.

Idei esenţiale

- Controlul comportamentului începe de la părinţi.
- Părinţii care-şi pierd controlul asupra lor înşile şi reacţionează critic faţă de copii le conferă acestora controlul asupra lor.
- Nu e treaba părinţilor să-şi controleze copiii.
- A pune o persoană în situaţia de a controla o alta constituie o reţetă pentru conflict.
- Sancţiunile sînt folosite pentru a educa în sensul responsabilităţii.
- Cuvintele au importanţă pentru copii cînd părinţii le transpun în acţiune în mod previzibil şi consecvent.
- Părinţii sînt sfătuiţi să nu cadă în capcana conflictului cu copiii.

Acţiuni esenţiale

- ☐ Părinţii care se confruntă ei înşişi cu probleme trebuie să ceară ajutor, astfel încît să nu le transmită copiilor lor.
- ☐ Ai grijă ca membrii familiei tale să-şi asume responsabilitatea pentru autocontrolul propriu.
- ☐ Educă-ţi copiii să-şi asume responsabilitatea pentru ei înşişi.
- ☐ Aminteşte-le frecvent copiilor tăi ce responsabilităţi au acasă şi în afara casei.
- ☐ Fă în aşa fel încît copiii tăi să nu evite responsabilitatea.
- ☐ Cere-le copiilor tăi să facă doar ceea ce eşti dispus tu însuţi să faci.
- ☐ Asigură-te că tu şi partenerul tău aveţi o abordare consecventă comună cu privire la dezvoltarea comportamentului responsabil la copiii voştri.

Capitolul 5
STIMA DE SINE A PĂRINŢILOR

Importanţa stimei de sine a părinţilor

Există numeroase motive personale, interpersonale, parentale, ocupaţionale şi de carieră pentru nevoia ca părinţii să înţeleagă natura valorii personale şi a stimei de sine, dezvoltarea stimei de sine şi modul de a o creşte la vîrsta adultă. Dovezile medicale indică o asociere puternică între sănătatea fizică, longevitatea fericită şi stima de sine ridicată. La fel, psihologia şi, mai recent, psihiatria dinamică arată că problemele nevrotice şi psihotice ale oamenilor, precum şi problemele conjugale şi familiale sînt corelate cu vulnerabilitatea personală şi sentimentele de inferioritate sau superioritate. Mai mult decît atît, starea de bine a tuturor sistemelor umane este determinată în mare măsură de nivelul stimei de sine a membrilor lor. Cînd sistemul are structuri afectuoase, drepte şi care oferă sprijin, el ajută la dezvoltarea sănătoasă a fiecărui membru. Dar este improbabil ca liderii sistemului să creeze astfel de structuri dacă aceştia nu au o stimă de sine ridicată.

De-a lungul vieţii, am făcut parte din numeroase sisteme – educaţionale, religioase, de îngrijire a sănătăţii, industriale, ale comunităţii – şi nu m-a impresionat deloc nivelul de afecţiune, înţelegere, compasiune şi sprijin din aceste sis-

teme. În mod evident, liderii au o mai mare responsabilitate decît alţi oameni de a-şi da seama că valoarea lor personală şi stima de sine scăzută îi face ineficienţi ca şi conducători. Părinţii sînt liderii familiei, iar în prezent s-a dovedit clar că nivelul individual al stimei lor de sine determină binele fizic, psihic şi social al fiecărui membru al familiei. Părinţii cu stimă de sine medie spre scăzută vor determina un nivel similar al stimei de sine la copiii lor şi-şi vor întreţine reciproc acest nivel. Invers, părintele cu stimă de sine ridicată este cel mai eficient părinte.

Ai văzut deja în capitolul 2 cît de importantă este stima de sine a fiecărui partener pentru relaţia de cuplu; în mod similar, stima de sine a partenerilor este importantă pentru starea de bine a familiei. Toate dovezile clinice sugerează acum că, cu cît persoana este mai independentă, mai clar delimitată, mai sigură pe sine şi mai împlinită personal, cu atît este mai capabilă să creeze relaţii de cuplu şi familiale eficiente. Pe de altă parte, cu cît partenerul sau părintele este mai dependent, contopit cu celălalt, nesigur şi neîmplinit, cu atît este mai probabil să apară probleme în căsnicie şi în familie.

Ai văzut că valoarea personală priveşte părerea ta cu privire la două aspecte ale persoanei tale – cît de demn de iubire eşti şi cît de capabil eşti. Cînd intri într-o încăpere plină de oameni, simţi automat că eşti o persoană care merită preţuire şi respect sau te strecori pe furiş înăuntru, sperînd să nu fii observat? Dacă în cazul tău este valabilă a doua variantă

înseamnă că ai un paravan al stimei de sine. Cînd ţi se cere să faci ceva, crezi imediat că ai capacitatea de a face acel lucru sau, dacă n-o ai, că poţi cu siguranţă să înveţi, ori spui rapid „nu" sau te denigrezi spunînd ceva de genul „întrebi persoana nepotrivită"? Iarăşi, dacă ţi se aplică a doua variantă, asta semnalează existenţa mecanismelor protectoare ale stimei de sine.

Stima ta de sine – părerea pe care o ai despre propria persoană – îţi influenţează părerea despre toate aspectele vieţii tale:

- genul de prieteni pe care-i alegi;
- cum te înţelegi cu alţii;
- genul de persoană cu care te căsătoreşti;
- succesul tău în carieră;
- stabilitatea şi integritatea ta;
- dacă vei fi conducător sau subordonat;
- eficienţa ta ca părinte.

Concepţia ta de sine actuală constituie miezul personalităţii tale şi stabileşte în ce feluri îţi utilizezi capacităţile nelimitate ca fiinţă umană. Nu genele îţi determină eficienţa ca om, ci stima de sine. Nivelul stimei de sine cu care ieşi din copilărie îţi stabileşte nivelul de împlinire în viaţa de adult. Totuşi, nu eşti blocat să rămîi cu stima de sine moştenită din copilărie: odată ce devii conştient de nivelul stimei de sine pe care-l ai, poţi începe să-l schimbi sistematic, dacă îţi doreşti asta.

În linii mari, oamenii pot fi descrişi ca avînd unul din trei niveluri de stimă de sine: scăzut, mediu sau ridicat. A te simţi rău nu e totuna cu a avea o stimă de sine scăzută. Sînt în lume multe motive de a te simţi rău – lipsa de omenie a oamenilor faţă de semeni există pretutindeni –, dar persoana cu stimă de sine ridicată care se simte rău poate recunoaşte acest lucru şi, adesea, va încerca să facă ceva în privinţa nedreptăţilor din lume. O persoană cu stimă de sine scăzută însă nu-şi va recunoaşte vulnerabilitatea, căci asta ar însemna să rişte să fie respinsă. Paravanul, faţada, masca sau deghizarea constituie un mecanism de protecţie extrem de important al persoanei cu stimă de sine medie spre scăzută; cu cît este mai redusă stima de sine a persoanei, cu atît măştile pe care le arată lumii au caracter mai extrem.

Niveluri ale stimei de sine la adulţi

Fiecare părinte care citeşte această carte are un anumit nivel al stimei de sine. Părinţii cu stimă de sine scăzută nutresc o profundă ură faţă de ei înşişi, se neglijează foarte mult şi au pretenţii excesiv de mari fie faţă de ei înşişi, fie faţă de alţii. Părinţii cu nivel mediu al stimei de sine au îndoieli serioase cu privire la cît sînt de demni de iubire şi cu privire la capacităţile lor şi sînt extrem de dependenţi de aprobarea din partea altora şi de succes. Părinţii cu stimă de sine ridicată, o categorie foarte puţin numeroasă, au în majoritatea timpului

o atitudine profundă de acceptare calmă a propriei persoane şi a celorlalţi.

Indicatori ai stimei de sine scăzute (puternic protectoare)

- ☐ Foarte dependent;
- ☐ Pesimist şi fatalist;
- ☐ Nici o părere „bună" despre sine;
- ☐ Autocondamnare;
- ☐ Extrem de perfecţionist;
- ☐ Abandonarea studiilor;
- ☐ Frică extremă faţă de situaţiile noi;
- ☐ Foarte critic faţă de toate aspectele propriei persoane;
- ☐ Crede că toţi ceilalţi o duc mai bine;
- ☐ Profund complex de inferioritate sau de superioritate (care constituie o mască pentru sentimentul de inferioritate);
- ☐ Însingurat şi izolat;
- ☐ Incapabil să lege relaţii afective apropiate şi profunde;
- ☐ Se consideră nedemn de iubire;
- ☐ Uneori tendinţe de sinucidere;
- ☐ Rigid şi inflexibil;
- ☐ Foarte acuzator faţă de alţii sau negare totală a vulnerabilităţilor;
- ☐ Ţine în sine simţămintele sau poate fi periculos de agresiv şi violent;
- ☐ Neglijează bunăstarea fizică;
- ☐ Respingere de sine;
- ☐ Posesivitate faţă de alţii;
- ☐ Nevoie constantă de asigurări;
- ☐ Manipulator cu alţii;
- ☐ Uşor de rănit sufleteşte;
- ☐ Extrem de sensibil la critică;
- ☐ Foloseşte moduri protectoare de comunicare (de pildă tăcere ostilă, bosumflare, sarcasm, cinism, acuzare, ridiculizare);

- ☐ Se teme de schimbare;
- ☐ Incapabil de a primi complimente sau feedback pozitiv;
- ☐ Mereu nefericit;
- ☐ Relaţii problematice cu alţii;
- ☐ Îşi face mereu griji;
- ☐ Tendinţă pronunţată spre anxietate şi depresie;
- ☐ Schimbări bruşte de dispoziţie;
- ☐ Se simte diferit de toţi ceilalţi;
- ☐ Se simte vinovat pentru experienţele de plăcere personală;
- ☐ Se teme de respingere;
- ☐ Se teme de greşeli şi eşec;
- ☐ Nehotărît;
- ☐ Trăieşte după reguli de tipul „trebuie", „nu trebuie", „neapărat", „obligatoriu";
- ☐ Îi e ruşine cu sine;
- ☐ Crede că viaţa nu merită trăită;
- ☐ Manifestă implicare excesivă sau insuficientă în viaţa altora;
- ☐ Încearcă mereu să-şi dovedească meritele.

Indicatori ai stimei de sine medii (moderat protectoare)

- ☐ Dependent;
- ☐ Caută aprobarea altora;
- ☐ Încearcă să-i mulţumească pe alţii;
- ☐ Îi vine greu să ceară sprijin, ajutor, sfaturi etc.;
- ☐ Precaut şi deloc aventuros;
- ☐ Se teme de situaţii noi;
- ☐ Poate accepta unele critici;
- ☐ Grad de optimism moderat;
- ☐ Critic faţă de diferenţele dintre oameni;
- ☐ Se simte ameninţat de opoziţie;
- ☐ Îşi exprimă unele simţăminte;
- ☐ Conformist;
- ☐ Îndoieli faţă de diferite aspecte ale propriei persoane: fizice, intelectuale, sociale etc.;

- ☐ Nesigur;
- ☐ Sentiment general de nemulţumire;
- ☐ Acuzator faţă de alţii;
- ☐ Negarea problemelor;
- ☐ Nesigur în relaţii;
- ☐ Se compară cu alţii;
- ☐ Invidios faţă de succesele, bunurile altora etc.;
- ☐ Critic faţă de sine şi faţă de alţii;
- ☐ Neglijează întrucîtva bunăstarea fizică;
- ☐ Agresiv sau pasiv;
- ☐ Lipsă de toleranţă la frustrare;
- ☐ Supus sau rigid;
- ☐ Trăieşte în viitor;
- ☐ Autonomie redusă;
- ☐ Foarte ambiţios;
- ☐ Simţ ostil al umorului;
- ☐ Perfecţionist;
- ☐ Tendinţă la îngrijorare şi anxietate.

Indicatori ai stimei de sine ridicate (minim protectoare)

- ☐ Independent;
- ☐ Deschis şi spontan;
- ☐ Optimist, entuziast, vede viaţa ca pe o provocare;
- ☐ Flexibil;
- ☐ Foloseşte moduri de comunicare directe şi clare;
- ☐ Îşi asumă propriile probleme, simţăminte, percepţii, ambiţii etc.;
- ☐ Apropiat afectiv de cîţiva oameni importanţi;
- ☐ Se acceptă pe sine şi-i acceptă pe alţii;
- ☐ Respectă şi preţuieşte diferenţele dintre oameni;
- ☐ Îi ascultă pe ceilalţi;
- ☐ Capabil să primească critici şi feedback;
- ☐ Toleranţă la frustrări;
- ☐ Sănătate fizică;
- ☐ Maturitate afectivă;
- ☐ Încurajator faţă de sine şi ceilalţi;

- ☐ Conştiinţă realistă a punctelor forte şi a celor slabe;
- ☐ Vede punctele slabe ca pe prilejuri de a-şi dezvolta punete forte;
- ☐ Rezolvă probleme;
- ☐ Îşi exprimă toate simţămintele;
- ☐ Se împotriveşte conformismului;
- ☐ Cere sprijin, sfaturi, ajutor, alinare cînd are nevoie;
- ☐ Implicare din toată inim
în toate aspectele vieţii;
- ☐ Încredere în sine şi preţu
ire de sine;
- ☐ Atent faţă de ceilalţi;
- ☐ Fermitate pozitivă faţă d
sine şi faţă de cei care în
cearcă să-i impună valor
artificiale;
- ☐ Se preocupă de mediu;
- ☐ Spiritualitate;
- ☐ Nevoie de spaţiu personal

Originea stimei de sine a adulţilor

Dezvoltarea stimei de sine este descrisă pe larg în cap
tolul 6 despre dezvoltarea stimei de sine la copil. Rezumin
pe scurt, originile stimei de sine se află în principal în exp
rienţele de viaţă timpurii. În general, relaţiile timpurii c
adulţii importanţi din viaţa noastră (părinţi, rude, profesor
au un caracter mixt – parţial pozitive şi de confirmare, parţi
negative şi de ignorare. Aceste relaţii cu adulţii importan
sînt „oglinda" copilului şi stabilesc ce fel de imagine de si
se formează în mintea sa. Forţa a ceea ce vedem în oglindă e
te excelent ilustrată în cazul oamenilor cu anorexie sau bu
mie. Rudele şi cei care-i ajută devin adesea iritaţi, frustraţi
chiar agresivi cu persoana suferindă de această tulburare ps

hosomatică foarte periculoasă. Aceşti „alţii", cărora le pasă, văd că persoana se topeşte fizic sub ochii lor şi nu înţeleg de ce nu vede şi ea acest lucru. Problema este că imaginea de sine lăuntrică plină de ură construită de persoană în copilărie este mult mai puternică decît imaginea ei aşa cum o văd alţii sau aşa cum îi este arătată în oglindă. Dacă imaginea ei de sine ascunsă nu se schimbă, degeaba insistenţele şi hrănirea forţată – ele nu vor reuşi să schimbe persoana aceasta atît de profund perturbată.

Cum părinţii şi alţi adulţi importanţi îţi servesc drept oglinzi în copilărie, dacă ai trăit predominant experienţe de căldură fizică şi afectivă, confirmare, laude, încurajare, sprijin, tandreţe, ascultare, provocare, joc, înţelegere şi fermitate pozitivă, acum ai un nivel ridicat al stimei de sine. Dacă, pe de altă parte, ai trăit adesea absenţa afecţiunii sau îngrijiri lipsite de căldură, admonestări, ridiculizare, critici şi abuz fizic sau ai fost expus la tăceri ostile, la aşteptări şi standarde comportamentale lipsite de realism şi la etichete descurajatoare, acum ai o imagine inferioară despre propria persoană. Puţini dintre noi avem parte de o proporţie mare de experienţe pozitive şi, în consecinţă, există foarte puţini oameni cu stimă de sine ridicată. Mulţi au stimă de sine medie şi un număr considerabil au stimă de sine scăzută pînă la extrem de scăzută sau chiar nici un fel de percepţie de sine. În prezent se estimează că 85-90% din oameni au nevoie de o formă sau alta de consiliere, psihoterapie, psihanaliză sau terapie de

familie pentru corectarea comportamentelor interioare și exterioare care-i inhibă.

Întreținerea stimei de sine scăzute la adult și mecanismele puternic protectoare

Este adevărat că experiențele din copilărie iți determină nivelul stimei de sine. Totuși, ca adult, nu poți continua să dai vina pe adulții care te-au influențat la începutul vieții pentru părerea pe care o ai acum despre tine însuți. Dacă faci în continuare acest lucru, nu te vei schimba. Refuzînd să-ți asumi responsabilitatea pentru părerea despre tine însuți, tu, ca adult, perpetuezi influențele timpurii negative ale afecțiunii condiționate sau neglijării totale și ale altor experiențe negative și, făcînd acest lucru (conștient sau inconștient), iți menții sau chiar iți agravezi nivelul scăzut al stimei de sine. Care sînt, așadar, comportamentele care-ți întrețin părerea proastă despre propria persoană? Cîteva dintre cele mai importante comportamente sînt enumerate mai jos și discutate în secțiunile ce urmează.

- atitudini inflexibile față de sine, de ceilalți, de prezent și de viitor;
- vorbire internă cu caracter depreciativ față de sine sau care critică și învinovățește alți oameni și lumea în general;
- stil de viață neglijent și dezechilibrat;
- inhibarea experiențelor pozitive;

- plasarea în situații de respingere;
- evitarea provocărilor;
- tipare de comunicare protectoare;
- lipsa de delimitare față de părinți.

Atitudinile rigide și inflexibile

Atitudinile rigide și inflexibile se reflectă în formulele cu „trebuie", „nu trebuie", „neapărat", „obligatoriu" și alte reguli rigide după care trăiesc adulții cu măști ale stimei de sine. Cîteva exemple:

- ☐ „Nu trebuie să greșesc niciodată."
- ☐ „Nu trebuie să mă trădez în fața altora."
- ☐ „Nu am voie să mă înfurii."
- ☐ „Toți trebuie să mă placă."
- ☐ „Nimeni nu trebuie să mă critice."
- ☐ „E neapărat să rămîn acasă cu mama."
- ☐ „Nu trebuie să refuz pe nimeni cînd are nevoie de mine."
- ☐ „Nu trebuie să mă gîndesc la mine însumi."
- ☐ „Este obligatoriu să reușesc."
- ☐ „Trebuie să fiu punctual."
- ☐ „Trebuie să fac totul perfect."
- ☐ „Copiii trebuie să mă asculte."
- ☐ „Ceilalți trebuie să fie de acord cu mine."
- ☐ „Funcționarul de la bancă ar trebui să fie mai abordabil."
- ☐ „Oamenii ar trebui să muncească mai mult."
- ☐ „Lucrurile nu se vor schimba niciodată."

- ☐ „Eşti aşa cum eşti."
- ☐ „Unii oameni sînt pur şi simplu proşti."

Toate aceste exemple demonstrează lipsa de sensibilitate şi afecţiune faţă de propria persoană. Ele impun pretenţii nerezonabil de mari faţă de tine însuţi şi faţă de ceilalţi şi, din păcate, îţi perpetuează părerea proastă despre propria persoană. Dacă te-ai iubi şi te-ai preţui cu adevărat şi, de asemenea, i-ai iubi şi i-ai preţui cu adevărat pe ceilalţi, nu te-ai purta astfel. Acestea sînt mesajele pe care le-ai auzit la începutul vieţii şi pe care continui acum să ţi le repeţi. Aceste atitudini îţi reflectă totodată dependenţa mare de alţii şi de succes pentru a avea o părere bună despre tine însuţi.

În unele cazuri, atitudinea persoanei merge dincolo de aprecierea condiţionată, pînă la respingerea totală a propriei persoane. Îmi amintesc de un medic care a venit să-mi ceară ajutorul şi care se considera, după cum s-a exprimat chiar el, „un rahat". Se neglija extrem de tare, lua antidepresive de ani buni şi uneori se purta foarte violent cu soţia şi copiii săi. În mod deloc surprinzător, istoria copilăriei sale era similară cu ceea ce repeta în prezent cu propria familie. Alţi clienţi pe care i-am ajutat se descriau ca fiind „fără nici o valoare", „urît", „un nimic", „gol pe dinăuntru", „detestabil" sau „murdar".

Vorbirea lăuntrică depreciativă

Felul cum îţi vorbeşti ţie însuţi sau cum gîndeşti derivă din atitudinea faţă de propria persoană, faţă de alţii şi faţă de

lume. Dacă ai atitudini de ură faţă de tine însuţi – exprimate, de pildă, în formule de genul „Nu sînt bun de nimic", „Toţi ceilalţi sînt mai buni ca mine" sau „Lumea e plină de cruzime" –, felul cum gîndeşti şi vorbeşti îţi va reflecta ura faţă de propria persoană, ca în exemplele de mai jos:

- ☐ „Nu-mi cere să fac asta, n-aş fi bun la aşa ceva."
- ☐ „Mi-e groază să merg la muncă azi."
- ☐ „Sînt prost şi inutil."
- ☐ „De ce sînt altfel decît toţi ceilalţi?"
- ☐ „Toţi ceilalţi par atît de încrezători şi fericiţi!"
- ☐ „Mie nu-mi iese nimic cum trebuie."
- ☐ „Nu mă înscriu la cursul acela dacă la sfîrşit trebuie să dau examen."
- ☐ „Nu mă duc acolo să mă fac de rîs."
- ☐ „Toţi ceilalţi cursanţi vor fi mai deştepţi ca mine."
- ☐ „Nimeni nu m-ar putea considera atrăgătoare."
- ☐ „Mă simt mereu nefericită şi singură."
- ☐ „Toţi sînt împotriva mea."
- ☐ „Pariez că ei vorbesc despre mine."
- ☐ „N-am să primesc într-o mie de ani postul acela."

Pentru că toate mesajele pe care ţi le adresezi sînt pline de simţăminte de ură, antipatie şi respingere de sine, ele au acelaşi impact asupra stimei de sine pe care l-au avut mesajele de respingere, ignorare şi neglijare pe care le-ai auzit în copilărie de la părinţi şi de la alţii. Aceste mesaje au totodată

şi un rol protector, fiindcă fie te împiedică să-ţi asumi riscuri, fie îi împiedică pe alţii să se apropie de tine. Oamenii cu stimă de sine scăzută îi ţin pe ceilalţi la distanţă, căci a lăsa oamenii să se apropie prea mult din punct de vedere afectiv ar însemna să rişte respingerea: ceilalţi ar putea să vadă, dincolo de mască, persoana reală aflată în spatele ei. Faptul de a-ţi asculta vorbirea lăuntrică are valoarea lui. Dacă alcătuieşti o listă cu gîndurile tale şi cu mesajele verbale pe care ţi le adresezi, ai putea constata că-ţi întreţii sau chiar îţi accentuezi şi mai mult stima de sine scăzută.

Stilul de viaţă nesănătos

Stima de sine se dezvăluie în tot felul de modalităţi, dar felul în care te îngrijeşti în viaţa cotidiană constituie un indiciu major al părerii pe care o ai despre tine. Uită-te pe lista de la pagina 142-143 şi vezi unde te situezi în această privinţă.

Listă de comportamente ce indică un stil de viaţă nesănătos

- ☐ Graba şi pripeala;
- ☐ Săritul peste mese;
- ☐ Mîncatul pe fugă;
- ☐ Excesul de mîncare;
- ☐ Insuficientă mîncare;
- ☐ Dependenţă de alcool;
- ☐ Dependenţă de medicamente (de exemplu tranchilizante, somnifere, antidepresive);
- ☐ Program de muncă prelungit;
- ☐ Întîrzieri frecvente la întîlniri;
- ☐ Încercarea de a face mai multe lucruri în acelaşi timp;
- ☐ Refuzi foarte rar solicitările care ţi se adresează;

- ☐ Nu ai timp pentru tine;
- ☐ Ieşiri în societate rare sau deloc;
- ☐ Timp liber puţin sau deloc;
- ☐ Lipsă de mişcare;
- ☐ Insomnie;
- ☐ Extenuare;
- ☐ Ceri ajutor rareori sau niciodată;
- ☐ Agresiv faţă de alţii;
- ☐ Pasiv în faţa cerinţelor lipsite de realism sau a comportamentului abuziv;
- ☐ Manipulator;
- ☐ Lipsă de precauţie (de pildă nu porţi centură de siguranţă, conduci deşi ai băut, traversezi neglijent intersecţii aglomerate);
- ☐ Petreci prea puţin timp cu familia;
- ☐ Trebuie să faci totul perfect;
- ☐ Nu ai grijă de bunurile tale sau de ale altora;
- ☐ Te frămînţi;
- ☐ Trăieşti în viitor sau în trecut;
- ☐ Îţi faci griji tot timpul.

Dacă te angajezi într-unul sau mai multe dintre comportamentele de mai sus, manifeşti semne clare ale existenţei unui paravan al stimei de sine. Cu cît continui aceste conduite de neglijare, cu atît vei considera mai puţin că meriţi grijă şi un stil de viaţă echilibrat, sănătos, şi astfel, stilul de viaţă neglijent îţi va menţine stima de sine medie spre scăzută.

Inhibarea experienţelor pozitive

Adultului cu stimă de sine scăzută îi va fi foarte greu să internalizeze un compliment sau să accepte afecţiunea pozitivă sau feedbackul pozitiv. Pentru o astfel de persoană, convin-

gerea afectivă cu privire la lipsa sa de valoare este mult mai puternică decît orice experienţă pozitivă singulară sau întîmplătoare. Pentru persoana cu stimă de sine scăzută este prea riscant să accepte mesajul pozitiv, căci probabilitatea unei respingeri este mai mare dacă-l lasă pe celălalt să se apropie. Îmi amintesc un incident din propria-mi viaţă care subliniază chestiunea respingerii mesajelor pozitive din partea altora. La începutul studenţiei aveam o imagine extrem de proastă despre mine însumi, mai cu seamă în privinţa fizicului meu. Mă consideram urît şi deloc atractiv şi eram convins că nici o femeie nu mă va găsi interesant. Ca urmare, aveam tendinţa să evit contactul cu femeile şi mi-am creat abilitatea de a găsi de fiecare dată un colţ în care să mă ascund. La o petrecere la care mă lăsasem tîrît, fără nici un chef, de un prieten bine intenţionat, mi-am găsit colţul, dar am fost deranjat de două femei care au venit şi mi-au spus: „Ieşi de acolo şi hai lîngă noi." În loc să reacţionez pozitiv la solicitarea lor, m-am scuzat şi mi-am zis: „Le e milă de mine şi atîta tot, nu vor cu adevărat să stea de vorbă cu mine." Mi-am petrecut restul serii în colţ. Cîţiva ani mai tîrziu, cînd mă aflam deja pe drumul spre o stimă de sine mai ridicată, m-am întîlnit cu una dintre cele două femei. Într-un fel sau altul, am adus vorba despre incident, iar ea a fost foarte surprinsă, fiindcă după interacţiunea noastră de la petrecere rămăsese cu impresia: „Evident, el nu ne consideră interesante." Nu-şi dăduse seama deloc că-mi lipsea încrederea pentru a le accepta oferta, iar eu pierdusem

ocazia de a lega o relaţie care, poate, m-ar fi ajutat să mă privesc într-o manieră mai pozitivă.

Ignorarea mesajelor pozitive conservă stima de sine scăzută a persoanei, dar este, din păcate, o trăsătură frecvent întîlnită la mulţi oameni. Iată mai jos cîteva exemple de inhibare a mesajelor pozitive:

- „Doar nu vorbeşti serios?"
- „O, spui asta doar ca să-mi faci plăcere."
- „Am avut noroc şi atîta tot."
- „Probabil că urmăreşti ceva." (după un compliment)
- „Oamenii nu vor decît să te păcălească."
- „Nu mă cunoşti cu adevărat."
- „Mîine ai să-ţi schimbi părerea."

A te pune singur în situaţia de a fi respins

Unul dintre cele mai triste aspecte ale comportamentului indivizilor cu stimă de sine medie spre scăzută este acela că, deseori, se pun singuri în situaţia de a fi respinşi. Fiecare persoană are nevoie să se simtă preţuită şi acceptată de alţii, nevoie care atinge cea mai mare cotă la aceia cărora le lipseşte sentimentul valorii personale şi al acceptării de sine. Aceşti oameni îşi doresc din toată inima să fie iubiţi şi aprobaţi, dar se tem să ceară astfel de reacţii. Mai mult decît atît, tocmai comportamentele pe care le folosesc pentru a dobîndi recunoaştere fac ca aproape de fiecare dată să fie res-

pinşi. Între comportamentele tipice folosite pentru a dobîndi recunoaştere, dar care pot duce la respingere se numără:

- posesivitatea;
- comportamentul controlator;
- retragerea;
- bosumflarea;
- solicitarea constantă a asigurărilor;
- hipersensibilitate la critică;
- agresivitate;
- pasivitate;
- perfecţionism.

Scopul acestor comportamente este cel de a obţine acceptare: ele nu sînt folosite pentru a-i răni pe alţii. Din păcate, ceea ce se întîmplă de cele mai multe ori este că persoana vizată de purtările de acest fel se revoltă în cele din urmă (vezi tabelul alăturat).

Toate aceste reacţii confirmă cele mai rele frici ascunse ale persoanei – că nu e bună de nimic, că e lipsită de valoare, slabă, demnă de dispreţ sau nedemnă de iubire –, astfel că ajunge iarăşi să se simtă prost în pielea sa.

De ce folosesc oamenii aceste modalităţi dezadaptative de a dobîndi acceptare? Răspunsul simplu este acela că, în copilăria lor, modalităţile adaptative n-au dat rezultate, pe cînd comportamentele dezadaptative au dat cel puţin rezultate parţiale. Fiecare copil cere în moduri adaptative să iu-

Comportament	Reacţia celuilalt
Posesivitate	„Nu-mi mai sta pe cap!"; „Eşti aşa de posesiv, că nu pot respira!"
Comportament controlator	„Nu-mi mai spune ce să fac!"; „Lasă-mă să fac lucrurile aşa cum cred eu."
Retragere	„Stai acolo unde te-ai dus"; „Te porţi ca un copil"; „Nici să nu te întorci!"
Bosumflare	„Nu suport cînd faci mutra asta!"; „M-am săturat pînă peste cap de bosumflările tale!"
Nevoie constantă de asigurări	„Vrei să nu mă mai baţi la cap?"; „Mă scoţi din minţi cu întrebările tale fără sfîrşit!" „Maturizează-te!"
Hipersensibilitate la critică	„Doamne sfinte, nu poate omul să-ţi spună nimic!"; „Pe viitor am să-mi ţin gura."
Agresivitate	„Asta e ultima oară cînd mă mai vezi!"; „Eşti un tiran şi un om de nimic!"
Pasivitate	„Nu mai suport să te văd cum faci pe martira!"; „Pentru numele lui Dumnezeu, spune ceva!"; „Eşti ca un şoricel."
Perfecţionism	„Casa asta e ca o farmacie!"; „Casa asta e mai importantă decît mine."

bească şi să fie iubit şi acceptat necondiţionat, iar cînd această metodă dă greş, se dezvoltă o gamă de mijloace dezadaptative. Părinţii şi profesorii vorbesc despre copii care caută mereu să atragă atenţia, despre copii tirani, copii care se

tulbură cu ușurință, copii perfecționiști, copii care caută să facă pe plac, copii perturbatori și așa mai departe. Trebuie înțeles însă faptul că aceste conduite sînt încercări ale copiilor de a obține acceptarea pe care au primit-o imperfect sau pe care n-au primit-o deloc.

Evitarea provocărilor

Prin intermediul provocărilor din viața noastră dobîndim mai multă cunoaștere, mai multă maturitate și mai multă stimă de sine, dar schimbarea și asumarea riscurilor constituie amenințări pentru oamenii cu stimă de sine medie spre scăzută. Conformismul ocupă un loc important în conduita acestor oameni, iar verificarea gradului de siguranță înainte de a întreprinde orice demers este o caracteristică tipică. Doar 10% din oamenii în vîrstă funcționează la un nivel fizic, afectiv, social, sexual, creativ, spiritual și intelectual identic cu cel al oamenilor mai tineri. Trăsătura esențială a acestor oameni vîrstnici este faptul că s-au pus la încercare, acceptînd provocări, pe tot parcursul vieții lor; de asemenea, au o stimă de sine ridicată. Persoana cu stimă de sine medie spre scăzută este foarte dependentă și manifestă puțină inițiativă și autonomie, fiindcă riscul dezaprobării sociale este prea mare pentru a se aventura. Problema este însă că atît timp cît eviți provocările în toate domeniile activității umane sau chiar numai în unele, îți întreții o concepție de sine slabă. Indivizii cu stimă de sine medie tind să-și asume mai multe riscuri, după o verificare a gradului de

siguranță, decît cei cu stimă de sine scăzută. Mulți oameni care urmează cursuri de conștientizare și dezvoltare personală au stimă de sine medie, pe cînd oamenii care au nevoie și mai mare de aceste cursuri sînt rareori prezenți – iarăși, din cauza riscurilor pe care le implică un astfel de demers. La fel de vizibil este și faptul că majoritatea bărbaților evită să participe la astfel de cursuri și iau în derîdere cunoștințele psihologice și sociale.

Tipare de comunicare protectoare

Tiparele protectoare de comunicare, între care proiecția și introiecția, au fost descrise în capitolul 2. Toate aceste moduri de comunicare reflectă vulnerabilitatea stimei de sine, dar au și rolul de a întreține acea vulnerabilitate. Protecția nu face decît să întrețină neajutorarea. Mai mult decît atît, persoana care folosește tipare de comunicare protectoare este rareori asertivă în ceea ce privește nevoile, întrucît pasivitatea și agresivitatea funcționează rareori ca mijloace de a obține satisfacerea nevoilor. Consecința nevoilor neîmplinite este întărirea sentimentului de lipsă de valoare. În sfîrșit, proiecția, introiecția, agresivitatea, manipularea și pasivitatea înstrăinează în cele din urmă persoana spre care sînt îndreptate, amplificînd și mai mult sentimentul de respingere.

Lipsa delimitării de părinți

Mulți adulți rămîn legați de părinții lor, în căutarea iubirii și confirmării necondiționate pe care n-au primit-o sau

pe care nu li s-a dat voie s-o manifeste în copilărie. E ca și cum cordonul ombilical n-a fost încă retezat. Există mulți oameni care, deși au trecut de douăzeci, treizeci, patruzeci sau chiar cincizeci de ani, trăiesc în continuare în casa părintească. Există alții care comunică excesiv de frecvent cu părinții și-și neglijează adesea propria căsnicie și propriii copii ca să se ocupe de părinții cîtuși de puțin neajutorați. Mulți dintre acești adulți raționează că părinții lor nu se pot descurca fără ei, cînd de fapt adevărata problemă, ascunsă, este aceea că ei nu se pot descurca fără părinți. Încă nu s-au separat de aceștia și păstrează cu ei o relație de tip copil-părinte, în loc să dezvolte o relație de la adult la adult. Nesiguranța acestor adulți are rădăcini profunde, dar ea nu va fi niciodată rezolvată prin continuarea relației de dependență față de părinți. Uneori, oamenii care se simt nesiguri pleacă de acasă și chiar emigrează în locuri îndepărtate, dar cordonul ombilical rămîne netăiat, iar ei nu fac altceva decît să-și transfere dependența asupra altor oameni, avînd constant nevoie să-i impresioneze și să fie acceptați de ei. Atît timp cît dependența de alții se păstrează, nivelul stimei lor de sine va continua să scadă.

Acțiunea este cheia pentru modificarea stimei de sine

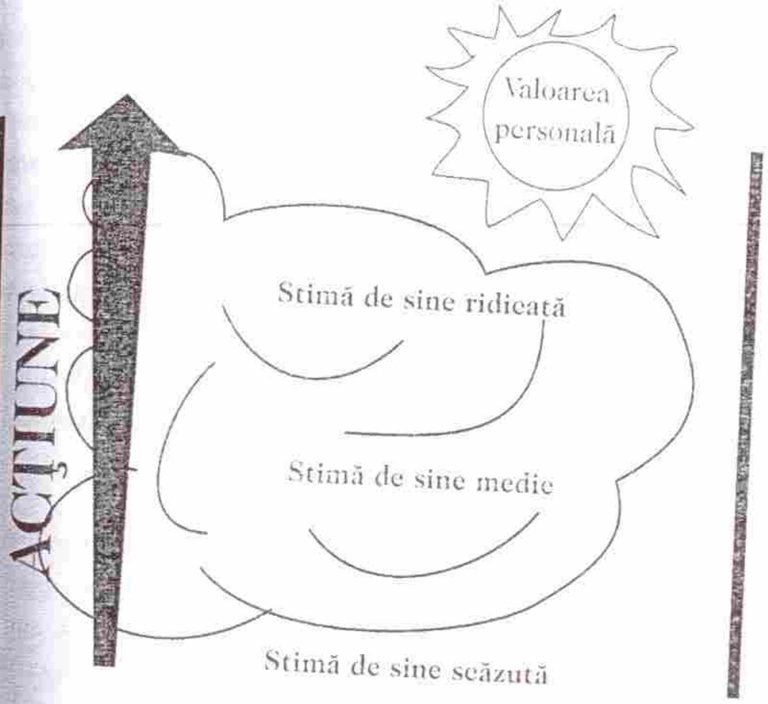
Acțiunea reprezintă mijlocul prin care se modifică stima de sine a adultului. Este însă la fel de adevărat că nu poți cîștiga valoare prin ceea ce faci. Este un paradox, dar pe de

altă parte paradoxale sînt cele mai multe comportamente umane. Problema este că valoarea personală este un dat, pe cînd stima de sine se dezvoltă ca reacție la modul de relaționare al părinților și al altor persoane cu copiii. Dacă crezi că ceea ce ai realizat sau statutul profesional la care ai ajuns sau bunurile materiale pe care le-ai achiziționat sau notorietatea publică pe care ai dobîndit-o sau numărul copiilor pe care i-ai crescut sau faptele bune pe care le-ai făcut te fac important și demn de acceptare, asta te face să fii extrem de dependent și de vulnerabil în ceea ce privește stima de sine. Adu-ți aminte că nici un fel de comportament nu-ți determină valoarea ca ființă umană. Comportamentul sau acțiunea constituie mijlocul tău de a face experiența lumii în care trăiești și nici nu aduce nimic în plus valorii și umanității tale unice, nici nu o scade cu nimic. La fel, toate acțiunile au un rol: eșecurile și greșelile reprezintă căi de a învăța și a te dezvolta și mai mult, dar nu sînt declarații de valoare.

Și atunci, dacă acțiunea nu adaugă nimic sentimentului valorii personale, de ce spun că acțiunea este cheia? Din momentul nașterii, ești un fenomen unic în acest univers, un fenomen irepetabil. Ești o ființă perfectă, o întîmplare unică. Ai capacități nelimitate. Valoarea personală este precum soarele; așa cum soarele există tot timpul, dar uneori poate fi acoperit de norii „depresiilor adînci", la fel și individul este mereu valoros, dar acest sentiment al valorii personale poate fi acoperit de comportamentele de pedepsire și respingere

din primii ani de viaţă şi de continua întărire ulterioară a acelui proces sumbru pe parcursul copilăriei, al adolescenţei şi la vîrsta adultă. Cu cît este mai mare frecvenţa, intensitatea şi amploarea experienţelor de neglijare sau abuz, cu atît se află persoana mai departe de percepţia fiinţei sale minunate. Persoana cu stimă de sine medie a trăit o combinaţie de experienţe pozitive şi experienţe de neglijare, persoana cu stimă de sine scăzută sau foarte scăzută a trăit predominant experienţe de pedepsire, iar persoana cu stimă de sine ridicată a avut predominant relaţii pozitive. Persoana cu stimă de sine ridicată se află foarte aproape de sentimentul valorii personale, persoana cu stimă de sine medie îşi zăreşte cînd şi cînd valoarea printre norii îndoielilor şi ai dependenţei de alţii, iar persoana cu stimă de sine scăzută sau lipsită de o percepţie de sine ajunge rareori sau poate niciodată să-şi întrezărească lumina propriei fiinţe unice.

Acţiunea necesară pentru creşterea stimei de sine ca adult nu este ceva care să-ţi sporească valoarea personală – aceasta fiind mereu prezentă, încă de la naştere –, ci mijlocul prin care anulezi experienţele negative din prezent şi trecut şi le înlocuieşti cu comportamente de afecţiune necondiţionată. Acţiunea te poartă din locul întunecos al nivelului actual al stimei tale de sine în locul scăldat de lumină reprezentat de sentimentul valorii personale. Care sînt, aşadar, acele acţiuni care te vor purta pe calea spre descoperirea valorii personale mereu prezente ca fiinţă umană? În multe privinţe, ele



constituie opusul acţiunilor descrise mai sus care menţin nivelul scăzut al stimei de sine:

- conştientizarea;
- o relaţie pozitivă cu propria persoană;
- un stil de viaţă sănătos;
- deschiderea faţă de schimbare;
- angajarea în comunicare deschisă şi rezonantă;
- renunţarea la proiecţie şi introiecţie.

Conștientizarea

Dacă nu ești conștient ce este stima de sine, cum se dezvoltă ea și cum ai putea să-ți întreții, conștient sau inconștient, un nivel scăzut al stimei de sine, nu te ești pregătit să-ți modifici nivelul stimei de sine. Conștientizarea constituie primul pas pe calea spre schimbare, dar ea singură nu este suficientă. Chiar și așa, este important să-ți dezvolți mereu capacitatea de a conștientiza tot ce ține de valoarea personală și de stima de sine, prin lectură, discuții, seminarii și, la nevoie, terapie. Acțiunea, bazată pe informațiile și revelațiile la care ajungi, este pasul esențial ce urmează conștientizării.

Vorbirea pozitivă cu sine

Multe terapii și cărți de self-help se axează pe modificarea modului cum gîndești. Premisa de bază de la care pleacă ele este aceea că modul de gîndire determină ceea ce simți. Spre exemplu, dacă ai gînduri temătoare, depresive, critice sau ranchiunoase, te vei simți anxios, deprimat, lipsit de încredere și plin de resentimente. Aceste terapii își propun să te determine să devii conștient de tiparele tale negative de gîndire și, după identificarea lor, să le înlocuiască treptat cu tipare de gîndire pozitive. Problema în cazul acestei abordări constă în aceea că terapeutul sau cartea începe prin a te critica pentru că gîndești în aceste moduri defectuoase, nevăzînd nici un rost al acestor „tipare de gîndire negative". Eu cred însă că aceste tipare de gîndire oferă o protecție extrem de utilă împotriva unei

nesiguranțe subiacente profunde și a fricii de respingere ce decurge din ea. Aceste vulnerabilități afective precedă tiparele de gîndire. Mintea protejează inima; nu mintea este cea care creează dificultățile emoționale. Am arătat deja că tiparele de gîndire te apără de critică, suferință și respingere. Există totuși încă un lucru de spus cu privire la gîndirea pozitivă. Unii terapeuți cred că gîndurile sînt cele care te schimbă și că, dacă exersezi cu regularitate afirmații pozitive, vei începe în cele din urmă să te simți bine. Dar toate cuvintele din lume nu te vor schimba decît dacă sînt pline de afectivitate. De pildă, a-l lăuda pe Johnny într-o manieră detașată, spunînd „Johnny, ești un flăcău de ispravă", nu-i va face acestuia cine știe impresie, dar a-i spune sincer și cu autenticitate că ești impresionat de eforturile sale va avea un efect durabil. Johnny receptează nu cuvintele, ci simțămintele din cuvinte. Nu-ți sugerez să renunți la a exersa gîndirea pozitivă, ci îți sugerez că, dacă gîndurile pozitive nu vin din adîncul ființei tale, nu vor avea un efect prea mare asupra stimei tale de sine.

Mai jos este prezentat un exercițiu cu afirmații care, exersat regulat, cu sentimente profunde și sincere, se poate dovedi foarte valoros pentru a-ți crește nivelul stimei de sine.

Declarația unicității mele

- Mă minunez de ființa mea unică.
- Sînt o întîmplare singulară, irepetabilă în acest univers.

- ☐ Iubesc, preţuiesc, savurez şi îmi asum tot ce ţine de fiinţa mea.
- ☐ Îmi iubesc şi-mi îngrijesc corpul, care este vehiculul tuturor aspectelor fiinţei mele. Voi hrăni, voi pune în mişcare, voi odihni şi voi accepta fiecare parte a corpului meu. Nu vreau ca trupul meu să fie ca al nimănui altcuiva.
- ☐ Iubesc, preţuiesc şi mă minunez de capacităţile nelimitate ale minţii mele.
- ☐ Îmi asum propriile greşeli şi eşecuri şi-mi dau seama că ele nu-mi micşorează în nici un fel capacităţile minunate. Văd greşelile şi eşecurile ca pe simple ocazii de a învăţa şi mai mult.
- ☐ Mă bucur de realizările şi reuşitele mele, dar nu mă agăţ de nici una dintre ele, considerînd-o indicator al valorii mele. Valoarea mea este independentă de toate acţiunile mele.
- ☐ Fac o diferenţă clară între fiinţa mea şi comportamentul meu.
- ☐ Respectul pe care mi-l port mie însumi şi respectul pe care-l port celorlalţi este necondiţionat.
- ☐ Îmi recunosc şi-mi asum responsabilitatea pentru toate gîndurile, imaginile, ambiţiile, cuvintele şi acţiunile mele, indiferent dacă au caracter pozitiv sau abuziv şi indiferent dacă se raportează la alţii sau la mine însumi.
- ☐ Există multe lucruri pe care le-am făcut sau aş putea să le fac şi pe care le regret sau le voi regreta, dar sînt hotărît să

mă dezvolt cu ajutorul acestor experienţe şi să învăţ să mă iubesc şi să-i iubesc pe alţii mai profund în fiecare zi.

- ☐ Voi fi sincer şi deschis cu privire la comportamentele care mă supără, dar într-un mod care nu-l lezează pe celălalt.
- ☐ Voi fi la fel de deschis şi voi asculta ceea ce au să-mi spună alţii cu privire la acele comportamente ale mele care îi supără şi îmi voi asuma responsabilitatea pentru orice act de abuz pe care l-am comis şi pentru orice suferinţă pe care am provocat-o.
- ☐ Orice s-ar întîmpla, nu voi înceta să-mi pese de mine însumi şi de alţii.
- ☐ Ştiu că am capacităţi imense de a mă dezvolta în această lume. Pot să ating, să văd, să simt, să aud, să gîndesc, să-mi imaginez, să spun şi să fac. Pot să fiu foarte apropiat faţă de alţi oameni. Pot să fiu productiv. Pot să înţeleg şi să găsesc un sens lumii, chiar dacă adesea pare nepăsătoare şi crudă.
- ☐ Voi rămîne mereu fidel unicităţii mele şi nu le voi permite altora să-mi impună ţeluri artificiale.
- ☐ Sînt o fiinţă unică şi perfectă şi, dacă rămîn stăpînul fiinţei minunate care sînt, pot să creez o lume mai bună pentru mine însumi şi pentru alţii.

Relaţia cu propria persoană

Dacă vorbirea pozitivă cu sine nu reprezintă soluţia completă pentru mecanismele protectoare ale stimei de sine, ce altceva mai este necesar pentru a vindeca frămîntările lăuntrice? Soluţia la orice problemă constă în cauzele ei; dacă le cunoşti, deţii remediul. Din capitolele anterioare care descriu

efectele relaţiilor de cuplu şi de familie asupra stimei de sine a copilului se vede clar că stima de sine scăzută îşi are cauzele în acele relaţii timpurii. Şi atunci, dacă relaţiile sînt cauza mecanismelor protectoare ale stimei de sine, „leacul" trebuie să constea şi el într-o relaţie. Însă pentru adult, relaţia cu altă persoană nu poate constitui calea de a modifica stima de sine. Dacă te bazezi pe altul să te facă să ai o părere bună despre tine însuţi, înseamnă că depinzi de acea persoană şi eşti vulnerabil şi pîndit de riscul pierderii valorii personale, dacă acea persoană ar pleca din viaţa ta. Acceptarea şi aprobarea din partea altcuiva nu constituie o temelie solidă a valorii personale.

Conştientizarea valorii personale se poate produce numai printr-un alt fel de relaţie, şi anume o relaţie intensă, durabilă, iubitoare, plină de acceptare şi confirmatoare cu tine însuţi. Adultul cu mecanisme protectoare ale stimei de sine trebuie să devină pentru sine părintele care iubeşte necondiţionat, rol pe care părinţii săi nu l-au putut îndeplini din cauza propriilor paravane protectoare ale stimei de sine. Cînd le sugerez oamenilor că agentul cel mai important al schimbării constă în a te iubi pe sine, răspunsul inevitabil este: „Şi cum fac asta?" Nu e un lucru deloc surprinzător, întrucît în familie, la şcoală, la biserică şi în alte sisteme sociale nu se pune deloc accent pe crearea unei relaţii cu propria persoană. Este stimulată în schimb dependenţa de alţii, cu efecte inhibitoare asupra valorii personale. Cel mai bun mod de a afla cum poţi construi o relaţie cu tine însuţi constă în a te întreba „Ce

acţiuni cotidiene aş întreprinde cu copilul meu ca să mă asigur că-i ofer un sentiment de sine şi o iubire de sine puternice şi pozitive?" şi apoi de a aplica la tine însuţi răspunsurile.

Răspunsurile pe care le dau de obicei oamenii la această întrebare sînt:

- ☐ L-aş iubi necondiţionat.
- ☐ L-aş accepta.
- ☐ L-aş ţine în braţe.
- ☐ L-aş îmbrăţişa.
- ☐ L-aş hrăni şi îngriji.
- ☐ L-aş preţui.
- ☐ I-aş lăuda eforturile.
- ☐ I-aş confirma aspectele unice.
- ☐ L-aş asculta.
- ☐ L-aş înţelege.
- ☐ I-aş oferi timp.
- ☐ Aş împărtăşi cu el.
- ☐ Aş fi implicat în viaţa lui.
- ☐ I-aş oferi provocări.
- ☐ L-aş încuraja.
- ☐ I-aş vorbi pozitiv.
- ☐ I-aş oferi trataţii speciale.
- ☐ L-aş susţine.
- ☐ Aş glumi cu el.
- ☐ Aş manifesta fermitate pozitivă cu privire la comportamentele inacceptabile.

- ☐ I-aș da sfaturi cînd mi le-ar cere.
- ☐ L-aș apăra.
- ☐ M-aș asigura că se comportă responsabil.
- ☐ Aș fi înțelegător.
- ☐ L-aș ierta.
- ☐ L-aș lăsa să-și exprime toate simțămintele.
- ☐ Aș crede în capacitățile lui.
- ☐ Aș fi corect.
- ☐ Aș fi bun.

Dacă un copil are parte cu regularitate de aceste demersuri, își va forma de-a lungul copilăriei o stimă de sine ridicată. Relația pe care trebuie s-o aibă adultul cu el însuși implică aceeași gamă de acțiuni. Relația ta cu tine însuți trebuie să aibă toate caracteristicile pe care le-ar avea o relație părinte-copil iubitoare și confirmatoare. Această relație trebuie să aibă caracter predominant afectiv, în așa fel încît toate gîndurile și acțiunile care privesc propria ta persoană să fie pline de prețuire de sine și celebrare a ceea ce ești. Iubirea, acceptarea și confirmarea trebuie să fie ceea ce trăiești în fiecare moment al vieții tale cotidiene, astfel încît valurile de acțiuni valorizatoare să alunge vechile acțiuni de respingere de sine, acceptare condiționată, gîndire protectoare, evitare a provocărilor, agresivitate sau pasivitate și neglijare a bunăstării fizice.

Schimbarea se produce atunci cînd ai grijă ca toate acțiunile să aibă un caracter de prețuire de sine și afecțiune

indiferent că ele au de a face cu odihna, igiena, serviciul, alimentația, timpul liber, exercițiile fizice, stilul de viață și așa mai departe. Iată mai jos cîteva exemple:

- ☐ Prețuiește-te și iubește-te necondiționat, prețuiește-i și iubește-i necondiționat pe alții.
- ☐ Comportă-te într-o manieră calmă și relaxată.
- ☐ Mănîncă alimente sănătoase.
- ☐ Oferă-ți timp suficient pentru a mînca și a digera.
- ☐ Ascultă-te.
- ☐ Încurajează-te să faci lucrurile cît de bine poți.
- ☐ Consideră greșelile și eșecurile drept ocazii de a învăța.
- ☐ Fii asertiv în ce privește părerile tale.
- ☐ Fii spontan și deschis.
- ☐ Urmează-ți propriile idei, convingeri și credințe.
- ☐ Fii sincer.
- ☐ Acceptă-ți propria persoană.
- ☐ Nu accepta țelurile artificiale pe care ar putea încerca să ți le impună alți oameni.
- ☐ Împlinește-ți nevoile proprii și pe cele rezonabile ale altora.
- ☐ Consumă cu moderație alimente și băuturi.
- ☐ Acordă-ți timp și spațiu pentru tine însuți.
- ☐ Fă cu regularitate exerciții fizice.
- ☐ Asigură-te că ai un stil de viață echilibrat.
- ☐ Oferă-ți tratații speciale.
- ☐ Oferă-ți provocări.

Schimbarea relației pe care o ai cu propria persoană este un proces fără sfîrșit, cu care trebuie lucrat constant, tot timpul. Foarte probabil, stilul cel vechi, de respingere și dependență este profund înrădăcinat și numai prin exersarea perseverentă a comportamentelor de acceptare și prețuire se va ajunge la eliminarea vechiului stil protector. Recompensele aduse de schimbare sînt mari: siguranță, independență, libertatea de a fi tu însuți, spontaneitate, afecțiune necondiționată față de tine însuți și față de ceilalți, comunicare directă și clară, pace și liniște interioară, deschidere față de schimbare, față de alții și față de viață și un mai mare potențial de împlinire personală.

Stilul de viață sănătos

În mod inevitabil, adulții cu stimă de sine redusă își neglijează multe dintre nevoile esențiale. Este necesară o disciplină considerabilă pentru a corecta acest dezechilibru de la nivelul stilului de viață și pentru a răspunde la numeroasele tipuri de nevoi din viața noastră. Cea mai bună abordare este aceea a gestionării simple a timpului, astfel încît să te asiguri că măcar majoritatea nevoilor tale esențiale sînt satisfăcute cel puțin o dată la două zile. Uită-te pe lista de la pagina 163 ca să vezi cît de bine și cît de des satisfaci nevoile enumerate.

Împlinirea acestor nevoi în mod regulat și activ constituie un aspect major al relației necondiționate cu tine însuți care este necesar pentru a-ți amplifica stima de sine. Neglijarea acestei responsabilități nu face decît să-ți slăbească și mai mult valoarea personală și percepția de sine.

Listă de nevoi

- ☐ Nevoi afective de iubire, afecțiune, căldură, apropiere, sprijin, înțelegere, compasiune, umor.
- ☐ Nevoi cognitive de stimulare, provocare, responsabilitate intelectuală.
- ☐ Nevoi comportamentale pentru dezvoltarea unei întregi game de aptitudini, de exemplu gătit, pictat, scris, repararea mașinii, grădinărit, tîmplărie.
- ☐ Nevoi sociale de prietenie, tovărășie, împărtășirea experiențelor și a cunoștințelor.
- ☐ Nevoi fizice de sănătate, formă fizică bună, confort, siguranță, hrană și căldură.
- ☐ Nevoi senzoriale, ca toate cele cinci simțuri să aibă parte de stimulări adecvate.
- ☐ Nevoi sexuale, de gratificare a dorinței sexuale în contextul unei relații mature, de iubire.
- ☐ Nevoi recreative de odihnă, jocuri, sporturi, pasiuni de timp liber, interese.
- ☐ Nevoi spirituale de transcendere, experiențe mistice și explicații pline de sens ale existenței.

Provocările

Dragostea de viață este un indicator puternic al stimei de sine ridicate. Persoana cu stimă de sine medie spre scăzută

evită provocările, fiindcă riscul de eșec este prea amenințător. Provocările îmbracă tot felul de forme:

- ☐ Un serviciu nou;
- ☐ Continuarea studiilor;
- ☐ Noi prietenii;
- ☐ O altă carieră;
- ☐ Călătorii;
- ☐ Lecturi diferite;
- ☐ Noi activități de timp liber;
- ☐ Experimentare sexuală;
- ☐ Experimente cu decorațiunile interioare;
- ☐ Inovații la locul de muncă;
- ☐ Pasiuni de timp liber noi;
- ☐ Deprinderea de noi abilități;
- ☐ Ascultarea unor tipuri de muzică diferite;
- ☐ Intrarea într-un grup de dezvoltare personală;
- ☐ Solicitarea unei măriri de salariu;
- ☐ A spune „nu";
- ☐ Exprimarea nevoilor proprii;
- ☐ Exprimarea părerilor proprii;
- ☐ Ascultarea unor oameni care se deosebesc de tine.

Cînd accepți provocări, începi să stabilești legătura cu puterea existentă în tine, cu scopul de a-ți asuma responsabilitatea pentru propria viață. Evitarea schimbărilor te apără de suferință și umilințe, dar îți menține stima de sine la un nivel scăzut.

Comunicarea deschisă și rezonantă

Ne-am ocupat detaliat de comunicare în secțiuni anterioare ale cărții (pp. 63-72, 87-104). Aici este suficient să spunem că atunci cînd te angajezi într-o comunicare directă, deschisă și clară, îți transmiți astfel convingerea că tu și persoana cu care comunici meritați să exprimați ceea ce sînteți, care vă sînt convingerile și care vă sînt nevoile. O astfel de comunicare duce la creșterea stimei tale de sine și a sentimentului că ești o ființă unică și specială.

Învățarea din introiecție și proiecție

Ai văzut că proiecția și introiecția sînt comportamente protectoare ce apără de suferință și respingere (pp. 38-47). Aceste comportamente sînt totodată indicii ale dependenței profunde de alții. Totuși, cu cît îți dezvolți relația cu tine însuți și devii un părinte mai bun pentru tine, cu atît vei putea să-ți reduci dependența de alții, să-ți alungi frica de respingere și să te delimitezi de părinți și de alți oameni. Cînd se întîmplă acest lucru, folosirea introiecției și a proiecției ca tipare protectoare va înceta automat. Procesul modificării stimei de sine este lung; pînă la finalizarea lui, este util să începi să renunți la nevoia de a te proteja, să lucrezi la delimitarea de alții și să înveți să te poți bizui mereu pe tine însuți.

La fel ca în oricare alt proces de schimbare, conștientizarea și acțiunea sînt elemente-cheie. Recunoașterea tendinței de a introiecta, de a personaliza comportamentul altcuiva,

considerînd că spune ceva despre tine, constituie primul pas spre schimbarea acestei interpretări eronate. Al doilea pas este conştientizarea faptului că indiferent ce ar spune sau ar face celălalt, acele vorbe sau acţiuni reprezintă o declaraţie despre acea persoană. Prima măsură interioară ce trebuie luată cînd, de pildă, cineva îţi transmite un mesaj „despre tine", cum ar fi „Eşti un prost", este să te întrebi repede: „Ce spune asta despre persoana care-mi vorbeşte?" şi apoi să întorci mesajul spre ea, pentru a ajunge la mesajul ascuns care o priveşte. În exemplul nostru, cel mai bun mod de a-i întoarce mesajul este de a întreba: „În ce privinţă crezi că sînt un prost?" Răspunsul ar putea să fie un alt mesaj „despre tine", cum ar fi „Pur şi simplu eşti". Tu întorci iarăşi, cu calm, mesajul: „Dar nu mi-e clar în ce privinţă consideri că dau dovadă de prostie." Ai putea să primeşti replica: „Nu mă consulţi niciodată în privinţa unui lucru sau a altuia." Acum te apropii mai mult de mesajul adevărat, ascuns, aşa că spui: „În privinţa căror lucruri ai vrea să te consult?" Pentru că ai menţinut comunicarea deschisă, s-ar putea ca acum să înceapă să apară mesajele care vorbesc despre celălalt, cum ar fi: „Nu simt niciodată că particip la luarea hotărîrilor cu privire la casă" sau „Simt că-mi ignori mereu părerile în chestiunile legate de copii" sau „Simt că nu contez în ochii tăi".

Acum se vede clar că mesajul iniţial „despre tine" (proiecţie din partea celuilalt) conţinea mesaje ascunse despre nevoile nedezvăluite ale celuilalt. Dacă tu ai fi personalizat

(introiectat) mesajul şi te-ai fi retras sau ai fi atacat la rîndul tău, comunicarea s-ar fi întrerupt, relaţia ar fi avut de suferit şi ambele persoane implicate ar fi suferit de pe urma interacţiunii. Nevoile nedezvăluite ar fi rămas nesatisfăcute. Cînd nevoile sînt exprimate, există cel puţin prilejul de a explora dacă eşti sau nu în măsură să le satisfaci. Dacă nevoile sînt rezonabile, atunci se impune de cele mai multe ori un răspuns afirmativ; dacă nevoile nu sînt rezonabile, se impune un răspuns negativ, iar dacă nevoile sînt oarecum greu de împlinit, ar putea fi necesară o negociere. Important este că, pe tot parcursul interacţiunii, ţi-ai păstrat valoarea personală în propriii ochi şi ai rămas delimitat, dar afectuos în reacţia la ceea ce ţi-a comunicat celălalt.

Paşi către reducerea introiectării

1. Conştientizarea tendinţei de a personaliza.
2. Conştientizarea faptului că, indiferent ce spune celălalt sau pe ce ton vorbeşte sau cum se uită la tine, comunicarea din partea lui vorbeşte numai şi numai despre el, nu despre tine.
3. Reacţia de vorbire internă: „Ce spune asta despre persoana care-mi vorbeşte?"
4. Întoarcerea mesajului înapoi la cel care l-a emis, pentru a descoperi mesajul ascuns care vorbeşte despre el.
5. Păstrarea valorii proprii şi a acceptării de sine.
6. Reacţia adecvată la nevoile ascunse scoase la lumină.

7. Afirmarea nevoii tale de a păstra comunicarea mereu deschisă.

La fel ca în cazul introiecţiei, este necesar să înveţi din proiecţie – din mutarea responsabilităţii de pe umerii tăi pe ai altora. Paşii iniţiali sînt similari cu cei pentru modificarea introiectării: conştientizarea tendinţei de a proiecta şi conştientizarea faptului că toate comportamentele care vin de la tine vorbesc despre tine, că ceilalţi nu sînt răspunzători pentru tine. Prima acţiune internă constă în a-ţi asuma comportamentul şi fiecare aspect al persoanei tale. Cînd proiectezi, plasezi responsabilitatea pentru viaţa ta pe umerii altcuiva. Dacă, spre exemplu, spui „E imposibil de trăit cu tine" sau „Nu mă asculţi niciodată" sau „Te gîndeşti doar la tine", conferi foarte multă putere persoanei căreia te adresezi şi îţi abrogi responsabilitatea pentru propriile nevoi. Cînd comunici cu cineva, trebuie ca mai întîi să-ţi asumi propriile nevoi şi apoi să emiţi un mesaj cu „eu" despre nevoile tale. Luînd exemplele date mai sus, ai putea să spui: „Mi-e greu să fiu apropiat faţă de tine cînd te plîngi mereu" sau „Am senzaţia că nu mă asculţi cînd îmi exprim nevoile" sau „Aş vrea să-mi iei în considerare nevoile şi părerile, pe lîngă cele ale tale". După ce ţi-ai exprimat nevoia, următorul pas constă în a accepta că mesajul tău nu este un ordin, ci o solicitare; aşadar, cel mai bine este să-i acorzi celuilalt dreptul de a răspunde cu „da" sau „nu" la nevoia ta, fără ca

răspunsul să afecteze valoarea ta sau a celuilalt ori respectul faţă de tine sau de celălalt.

Paşi pentru depăşirea proiecţiei

1. Recunoaşterea tendinţei de a folosi proiecţia ca mijloc de a obţine satisfacerea nevoilor tale.
2. Conştientizarea faptului că proiecţia este o oglindă a dependenţei tale de alţii.
3. Asumarea responsabilităţii pentru tot ce te priveşte.
4. Emiterea unui mesaj cu „eu" privind nevoia nesatisfăcută.
5. A oferi persoanei căreia te adresezi libertatea de a răspunde cu „da" sau „nu" la o nevoie exprimată (indiferent dacă este rezonabilă, nerezonabilă sau dificilă).
6. Asumarea responsabilităţii pentru satisfacerea nevoilor proprii.

Cînd începi să depui eforturi de a te comporta mai pregnant pozitiv şi independent în comunicarea cu alţii, ai putea avea impresia că eşecurile sînt mai dese decît reuşitele. Persistă, şi cîştigurile se vor concretiza într-o relaţie mai valorizatoare cu tine însuţi şi cu ceilalţi. De asemenea, nu uita că, cu cît îţi ridici nivelul stimei de sine proprii, cu atît vei determina o creştere similară a nivelului stimei de sine al copiilor tăi, ceea ce va avea efecte pozitive asupra întregii lor dezvoltări, inclusiv asupra dezvoltării lor educaţionale.

Idei esenţiale

- ☐ Bunăstarea tuturor sistemelor sociale este determinată în mare măsură de nivelul stimei de sine a participanţilor.
- ☐ Nivelul stimei de sine a părinţilor determină bunăstarea fizică, psihică, socială şi educaţională a tuturor membrilor familiei.
- ☐ Nu genele îţi determină eficienţa ca om, ci stima de sine.
- ☐ Părinţii extrem de protectori (cu stimă de sine scăzută) nutresc o ură profundă faţă de ei înşişi, îşi neglijează extrem de mult propria persoană şi sînt extrem de pretenţioşi fie faţă de ei înşişi, fie faţă de alţii.
- ☐ Experienţele din copilărie îţi determină nivelul stimei de sine.
- ☐ Cînd au un nivel mediu spre scăzut al stimei de sine, oamenii se angajează într-o serie de comportamente care-i apără de noi suferinţe, umilinţe şi respingeri.
- ☐ Nu poţi dobîndi valoare prin ceea ce faci.
- ☐ Comportamentul sau acţiunea reprezintă calea prin care faci experienţa lumii în care trăieşti şi nici nu-ţi sporeşte nici nu-ţi scade valoarea umană unică.
- ☐ Primul pas pe calea modificării stimei de sine este conştientizarea; acţiunea este pasul următor.
- ☐ Acceptarea şi aprobarea din partea altora nu alcătuiesc o temelie solidă pentru stima de sine a unui adult.
- ☐ Schimbarea relaţiei cu propria persoană este un proces de durată, care necesită demersuri constante şi consecvente.

- ☐ Cu cît îţi ridici nivelul stimei de sine proprii, cu atît vei determina o creştere similară a nivelului stimei de sine a copiilor tăi, ceea ce va avea efecte pozitive asupra întregii lor dezvoltări, inclusiv asupra celei educaţionale.

Acţiuni esenţiale

- ☐ Află-ţi nivelul stimei de sine.
- ☐ Dezvoltă-ţi capacitatea de a conştientiza tot ce ţine de valoarea personală şi stima de sine şi de influenţele lor asupra ta, asupra partenerului tău şi asupra copiilor tăi.
- ☐ Implică-te în vorbire cu sine pozitivă, plină de afectivitate.
- ☐ Citeşte frecvent „Declaraţia unicităţii mele".
- ☐ Devino-ţi propriul părinte care iubeşte necondiţionat, ceea ce părinţii tăi n-au putut să fie din cauza propriilor lor mecanisme protectoare ale stimei de sine.
- ☐ Creează-ţi o relaţie cu tine însuţi care are toate caracteristicile unei relaţii părinte-copil iubitoare şi confirmatoare.
- ☐ Construieşte-ţi un stil de viaţă sănătos, echilibrat.
- ☐ Supune-te la provocări.
- ☐ Învaţă din introiecţie şi proiecţie ca moduri de comunicare protectoare.

Capitolul 6

VALOAREA PERSONALĂ ŞI STIMA DE SINE A COPILULUI TĂU

Stima de sine a copilului şi demersurile educaţionale

Am văzut că stima de sine a copiilor este influenţată de relaţia dintre părinţii lor, de tipul de iubire manifestat în familie, de stima de sine a fiecăruia dintre părinţi, de interacţiunile dintre profesori şi ei şi de modul de relaţionare cu copiii al rudelor şi al altor adulţi importanţi. Am văzut, de asemenea, că apartenenţa la o subcultură poate să influenţeze stima de sine. Nivelul stimei de sine a copilului îi va determina nu doar progresul educaţional, ci şi dezvoltarea afectivă, socială, intelectuală, sexuală, profesională şi spirituală. Din perspectiva dezvoltării şcolare, copiii cu stimă de sine ridicată sînt caracterizaţi de:

- Păstrarea curiozităţii innăscute;
- Dorinţa vie de a învăţa;
- Agrearea provocărilor;
- Capacitatea de a se concentra la momentul prezent;
- Acceptarea greşelilor şi eşecurilor ca prilejuri de învăţare;
- Tolerarea criticilor;
- Competiţia cu ei înşişi şi nu cu alţii;
- Recunoaşterea punctelor forte şi a celor slabe;

- ☐ Efortul școlar făcut cu bucurie;
- ☐ Receptivitate și atitudine pozitivă față de cerințe rezonabile și față de sancțiunile rezonabile în cazul acțiunilor iresponsabile.

Pe de altă parte, copiii cu stimă de sine medie spre scăzută prezintă un profil foarte diferit în ce privește eforturile lor școlare:

- ☐ Pierderea curiozității înnăscute;
- ☐ Frica de eșecuri și greșeli;
- ☐ Folosirea strategiilor de evitare (apatie, motivație scăzută, atenție slabă sau deloc acordată studiului, refuzul de a asculta, chiulul, reveria);
- ☐ Folosirea strategiilor de compensare (perfecționism, efort școlar excesiv, program de studiu prelungit sau purtare lăudăroasă fără nici un efort școlar);
- ☐ Hipersensibilitate la critică;
- ☐ Tendința de a face pe plac profesorilor sau tendință la rebeliune;
- ☐ Timiditate, retragere afectivă sau comportament perturbator, gălăgios, distructivitate, tiranizarea altora;
- ☐ Atitudine de competitivitate sau de „mă doare-n cot";
- ☐ Concretizarea profețiilor de eșec și respingere care se împlinesc în virtutea faptului că au fost făcute;
- ☐ Auto-etichetarea, de pildă „Nu sînt bun la citit", „Sînt un dezastru la matematică", „Nu mă pricep deloc la sport";

- ☐ Ostilitate fățișă sau resentimente tăcute față de corijare sau față de cerința rezonabilă de a depune mai mult efort responsabil;
- ☐ Implicare excesivă în activități sportive.

Dacă copilul tău manifestă oricare din aceste semne, înseamnă că are un paravan al stimei de sine și dacă tu, ca părinte, nu acorzi atenție oglindirii valorii lui personale, există o probabilitate mare ca el fie să nu facă progrese la școală, fie să cedeze sub povara tensiunii născute din faptul că trebuie constant să-și dovedească valoarea sa prin reușite școlare.

Există interacțiuni foarte concrete pe care părinții și ceilalți adulți importanți trebuie să le introducă în relația lor cu copiii pentru ca aceștia să aibă o părere bună despre sine. Conturarea valorii personale a copilului se află în primul rînd în mîinile părinților. Aceștia au rolul de oglindă pentru copiii lor, și reacțiile lor vor hotărî cît de mult din ființa lor unică vor arăta copiii. În această privință nu există neglijență inofensivă. Copilul depinde în totalitate de părinți și, indiferent dacă aceștia își dau seama sau nu, fiecare acțiune a lor față de copil influențează felul cum ajunge el să se cunoască.

Oglindirea valorii personale a copilului

În cazul copiilor mai mici de șase ani, este util să le cercetezi percepția de sine în șase direcții principale:

- aspectul fizic (înfăţişare, statură, formă, culoarea ochilor, culoarea părului);
- aspectul afectiv (dacă este agreabil, atrăgător, interesant);
- aspectul intelectual (dacă este inteligent, „deştept", are capacitatea de a înţelege anumite aspecte ale lumii);
- aspectul comportamental (dacă este îndemînatic, capabil, independent, uşor de remarcat);
- aspectul social (un sentiment de unicitate sau inferioritate sau superioritate sau invizibilitate);
- aspectul creativ (dacă se conformează sau se împotriveşte conformismului, dacă îi place să fie la fel ca alţii sau diferit de ei, dacă ţine să-i mulţumească pe alţii sau vede şi face lucrurile în stilul propriu).

Relaţia părinţilor şi a altor adulţi importanţi cu copiii trebuie să transmită mesaje în privinţa acestor şase aspecte ale persoanei copiilor, mesaje care să-i facă pe aceştia să se bucure profund şi sincer de ceea ce sînt. Din păcate, mesajele pe care le primesc copiii de obicei sînt de tipul celor care subminează, slăbesc, deformează sau chiar distrug orice percepţie de sine bună. Secţiunile ce urmează examinează genul de mesaje pe care au nevoie să le primească pentru a-şi păstra valoarea personală şi genul de mesaje care duc la o percepţie de sine medie, slabă sau absentă.

Aspectul fizic al propriei persoane

Mesajul care trebuie comunicat copiilor cu privire la corpul lor este:

Corpul tău are dreptate întotdeauna.

Cînd pătrund într-un context social, mulţi adulţi se strecoară pe furiş sau pieziş, se aşază în spate, ţin ochii în jos sau aruncă doar priviri fugare – toate, comportamente care le dezvăluie îndoielile cu privire la imaginea lor fizică. Îndoielile cu privire la atractivitatea fizică sînt o nesiguranţă foarte frecvent întîlnită la oameni. Toate aceste îndoieli provin din mesajele primite în copilăria mică. Sînt foarte reduse şansele să ţi se fi spus că trupul tău are dreptate întotdeauna, că este bun, unic şi frumos şi că nu trebuie să semene cu al nimănui.

Ce vreau să spun cu „corpul tău are dreptate întotdeauna?" Exemplele ce urmează vor clarifica la ce mă refer. Mi-a fost adus o dată un băieţel de patru ani care urina adesea în pat (enurezis). Enurezisul poate fi primar sau secundar: în primul caz, copilul nu a învăţat niciodată să-şi controleze vezica, iar cauza problemei poate fi organică sau se poate datora educaţiei proaste în ce priveşte controlul sfincterian, pe cînd în al doilea caz, copilul a învăţat la un moment dat să-şi controleze vezica, dar şi-a pierdut această capacitate. Cauzele enurezisului secundar sînt aproape de fiecare dată psihologice sau sociale. Cînd un părinte îmi aduce un copil care manifestă simptome fizice, prima întrebare pe care mi-o pun este de fiecare dată: „Ce anume spune simptomul despre copil şi are dreptate?" În cazul băieţelului de patru ani, am explorat relaţia dintre el şi mamă şi, în afara faptului că nu mai ştia ce să facă în privinţa urinatului în pat, relaţia părea grijulie şi iubitoare. Am

explorat apoi relaţia copilului cu tatăl său şi am descoperit că ea practic nu exista. Tatăl copilului era excesiv de ambiţios, implicat total în munca sa şi-şi neglija atît relaţia conjugală, cît şi pe cea cu băiatul lui. Evident, acest bărbat avea un paravan al stimei de sine şi era ocupat să-şi compenseze părerea proastă despre sine, cu consecinţe nefaste pentru sine şi pentru copil. De obicei, ajungea acasă seara tîrziu, cînd băiatul era deja în pat. La sfîrşit de săptămînă avea tendinţa să meargă la birou sîmbăta şi să-şi aducă de lucru acasă. Nu petrecea aproape deloc timp cu copilul. În ce priveşte justeţea simptomului băiatului, urinatul în pat, aveam două ipoteze. Prima, simptomul reprezenta îngrijorarea copilului în privinţa mamei, care era neglijată de soţ. Orice risc ca mama să fie afectată de vreo invaliditate ar fi însemnat o mare ameninţare pentru acest copil, fiindcă ea era cea de care depindea băiatul în totalitate. A doua, copilul se simţea respins de tată şi-şi exprima această pierdere prin intermediul vezicii. M-am decis să acţionez pe baza celei de-a doua ipoteze şi i-am cerut tatălui să-i acorde mult mai multă atenţie băiatului, propunîndu-i ca seara, cînd sosea acasă, să meargă în camera copilului şi, indiferent dacă acesta dormea sau nu, să-l îmbrăţişeze. I-am mai cerut să petreacă sîmbăta şi duminica minimum jumătate de oră, fără perturbări, împreună cu băiatul. După două săptămîni, copilul a încetat să mai urineze în pat.

Un caz mai dramatic arată şi mai clar că trupul copilului are întotdeauna dreptate. Este vorba despre un băiat în

vîrstă de şapte ani care mi-a fost trimis cu pierderea vederii de aproape (vederea lui la distanţă era perfectă) şi cu lipsa regulată de control al defecării (encomprezis). La fel ca enurezisul, encomprezisul poate fi primar sau secundar. În cazul băiatului, era secundar. Mi-am pus şi de această dată două întrebări: ce spune defecarea necontrolată despre copil şi are dreptate (lipsa de control a defecării precedase pierderea vederii)? Ce spune pierderea vederii de aproape despre copil şi are dreptate?

Am descoperit că băiatul provenea dintr-un cămin destrămat: tatăl plecase cu trei ani înainte şi nu păstrase deloc legătura cu fiul lui. Mama copilului era foarte stresată, avea stimă de sine scăzută şi se chinuia să-şi păstreze locul de muncă. Se purta foarte iritabil cu băiatul şi-l pedepsea drastic pentru lipsa de control asupra defecării. O dată, cînd s-a întîmplat acest lucru, ea şi-a pierdut controlul şi l-a mînjit cu fecale pe faţă, pe gură şi pe ochi şi l-a dus în faţa unei oglinzi, spunîndu-i cu agresivitate: „Uită-te cum arăţi, rahat ce eşti!" Băiatul şi-a pierdut vederea de aproape imediat după acest incident. Nu s-a putut găsi vreun motiv organic nici pentru defecarea necontrolată, nici pentru pierderea vederii. Dat fiind faptul că părinţii sînt oglinda în care se văd copiii, cum ar putea acest copil să se mai privească cu atenţie, cînd mama lui îl vede ca pe un „rahat"? Mie mi se părea că lucrul pe care-l spunea despre copil defecarea necontrolată, şi pe bună dreptate, era „nu însemn nici cît un rahat pentru nimeni" (o

declarație simbolică de neglijare frecvent întîlnită în cultura noastră). Dată fiind iritabilitatea mamei și violența abandonului din partea tatălui, defecarea necontrolată avea într-adevăr „dreptate". Pierderea vederii devenea și mai explicabilă dacă era considerată ca o declarație simbolică de genul „toți sînt orbi la nevoile mele" sau „nimeni nu mă vede" sau „cine ar vrea să se uite la mine?". Prin intermediul terapiei, această mamă din cale-afară de frămîntată a ajuns să aibă o părere mai bună despre sine, să-și creeze o rețea de sprijin mai bună și să dobîndească aptitudini parentale mai eficiente. Treptat, relația ei cu băiatul s-a îmbunătățit. Simptomul defecării necontrolate a dispărut după două luni, iar aproximativ un an mai tîrziu, vederea de aproape a copilului a început să revină.

În ce alte moduri afectează fără voie părinții și alți adulți, fără să vrea, stima de sine fizică a copiilor? Frederic LeBoyeur, obstetrician francez, era foarte preocupat de condițiile în care se nasc copiii. E foarte probabil că majoritatea dintre voi, cei care citiți această carte, v-ați născut într-o încăpere puternic luminată, iar după tăierea cordonului ombilical, ați fost întorși cu capul în jos și plesniți peste fund. Ce primă lovitură la adresa integrității și a justeței voastre fizice! Vă aflați dintr-un loc perfect, cald, confortabil și întunecos și unde toate nevoile vă erau satisfăcute, cînd brusc ați fost înghesuiți într-un canal strîmt, la capătul căruia ați fost întîmpinați de un potop de abuzuri fizice. LeBoyeur considera că pruncii trebuie să se nască într-un context care să semene cît

mai mult posibil cu mediul uterin. El a propus ca încăperea de la maternitate să fie caldă, confortabilă și slab luminată și ca, atunci cînd pruncul iese din vaginul mamei, să fie pus pe burta acesteia înainte de a fi tăiat cordonul ombilical. În sistemul LeBoyeur, mama este încurajată să maseze blînd pruncul, și doar în contextul acestei interacțiuni afectuoase este tăiat cordonul ombilical. În acest sistem, justețea fizică a copilului este respectată. Majoritatea ideilor lui LeBoyeur sînt acum adoptate de maternitățile moderne.

Hrănirea forțată este un alt mod de a diminua dreptatea fizică a copilului. În acest caz, intențiile părinților pot fi bune, dar mijloacele sînt inadecvate. Copilul mănîncă atunci cînd îi e foame. Tu știi cînd ai sau nu chef să mănînci. Știi, de asemenea, că te împotrivești și te enervezi cînd cineva încearcă să-ți impună să mănînci. Părintele n-are de unde să știe cînd îi e foame copilului; numai copilul știe asta. Totuși, masa dintr-unele bucătării se transformă într-un teren de luptă între copil și părinte, acesta din urmă țipînd la copil să mănînce ce i s-a pus în față. O frază familiară este: „Stai la masă și nu te miști pînă n-ai terminat tot din farfurie!" Unii părinți recurg la promisiuni, manipulare, mită sau amenințări pentru a determina copilul să mănînce. Toate aceste abordări afectează valoarea personală a copiilor, întrucît le trezesc îndoieli cu privire la dreptatea semnalelor pe care li le dă corpul lor.

Părinţii au responsabilitatea de a pune mîncare pe masă pentru copiii lor, dar nu au responsabilitatea să-i facă să mănînce. Copiii mănîncă dacă le e foame. Cînd e clar că copilului nu-i e foame, ia-i din faţă farfuria, spune-i că e în regulă dacă nu-i e foame şi informează-l la ce oră se serveşte masa următoare. Copilul ar putea să vină între mese să caute mîncare, dar nu e înţelept să răspunzi la această cerinţă, fiindcă te vei trezi că se fac prea multe solicitări la adresa ta. Nu le spui copiilor că organismul lor nu are dreptate cînd caută mîncare între mese, ci le spui că, în acel moment, nu poţi răspunde la nevoia lor, însă o vei face la ora următoarei mese. Părinţii tind să-şi facă prea multe griji cu privire la aportul de hrană al copiilor. Evident, dacă copilul refuză constant o alimentaţie echilibrată, e un lucru înţelept să fie dus la un consult medical. Totuşi, copilul care nu mănîncă regulat poate să manifeste pe această cale probleme psihice sau sociale.

Îmi amintesc de cazul unei fetiţe care refuza constant să mănînce. Nu s-a putut găsi nici o cauză organică pentru pierderea apetitului ei. Ambii părinţi au venit cu fetiţa la mine. Am observat că tatăl copilei era suplu, în formă fizică excelentă şi perfect îngrijit. A reieşit că avea o mare nesiguranţă cu privire la corpul lui şi compensa această nesiguranţă prin exerciţii fizice excesive şi petrecînd mult timp cu îngrijirile personale. Industria cosmetică face apel la îndoiala oamenilor cu privire la aspectul lor fizic. Mai nou, chirurgia cosmetică a devenit o afacere deosebit de rentabilă. Cînd copilul

vede că părintele său este excesiv de meticulos în privinţa aspectului fizic şi nu îndrăzneşte să iasă din casă fără a petrece mult timp cu garderoba, cosmeticele şi oglinda, copilul va ajunge să creadă că trupul nu are niciodată dreptate, nu e niciodată cum trebuie şi că trebuie făcut mereu ceva cu el înainte să fie considerat acceptabil şi atrăgător. În cazul micuţei de trei ani care nu mînca, tatăl îşi ducea nesiguranţa fizică un pic mai departe decît majoritatea părinţilor. Obişnuia să-şi tachineze fata pentru burtica ei grăsuţă (pe care tind s-o aibă toţi copiii de trei ani), spunîndu-i „grasa, grasa, grasa" şi arătînd cu degetul spre burtica ei; asta era o interacţiune regulată între el şi copil. Copiii sînt foarte intuitivi, iar această fetiţă a sesizat disconfortul ascuns pe care forma corpului ei îl provoca tatălui. Abdomenul lui era plat şi musculos. Fetiţa se înfometa ca să scape de burtica grasă şi să cîştige acceptarea tatălui. Corectarea interacţiunilor condiţionate ale tatălui cu fetiţa şi conştientizarea de către el a dependenţei de „înfăţişarea adecvată" a făcut ca, în cele din urmă, copila să reînceapă să mănînce sănătos.

Învăţarea forţată a controlului sfincterian reprezintă o altă modalitate de a leza justeţea fizică a copilului. Mulţi copii învaţă, sub o formă sau alta, mesajul „Ai să stai pe oală şi n-ai să te mişti pînă nu faci". În orfelinatele din trecut, copiii mici erau legaţi de oală şi nu li se dădea drumul pînă nu urinau sau defecau. O încălcare şi mai oribilă a integrităţii lor fizice era făptuită de îngrijitorii care băgau degetul în fundul

copilului, ca să determine relaxarea sfincterului. Copiii învață să-și controleze sfincterele, cel urinar și cel anal, cu încurajări și laude: a-i forța nu face decît să le deformeze imaginea corporală. O mamă tînără a venit la mine cu băiețelul ei care-și reținea fecalele săptămîni la rînd. Și în acest caz se făcuseră, cu înțelepciune, toate investigațiile medicale necesare, dar toate au avut rezultat negativ. În timpul primului interviu cu mama și copilul, am observat că de fiecare dată cînd băiatul se mișca, ea îl trăgea înapoi. Orice mișcare făcută de el cu scopul de a-mi explora cabinetul sau ceea ce se afla pe masa de lucru era împiedicată, iar el era făcut să stea nemișcat. Copiii au nevoie de libertate ca să-și exploreze mediul, astfel încît să afle informații despre el și să se simtă în siguranță în acel context. Am formulat ipoteza că această mamă își controla excesiv de mult băiatul, dar singurul dram de putere pe care el putea să-l păstreze și pe care ea nu putea să i-l ia era cel asupra momentului cînd defeca. De obicei, copiilor li se oferă atît de puțină putere în familie, încît încearcă în mod inevitabil să-și găsească o cît de mică aparență de putere printr-o strategie comportamentală sau alta. Controlul excesiv din partea mamei era o reflectare a stimei sale de sine scăzute și a fricii că este o mamă „rea". Cînd a învățat să-și controleze mai puțin copilul, să-i lase mai multă libertate de a explora și să-i ofere cu regularitate noi provocări, defecarea normală a revenit în foarte scurt timp.

Înălțimea fizică a copilului trebuie respectată și ea. Adulții tind să vorbească „de sus" cu copiii, în loc să se aplece la nivelul ochilor lor și să comunice de acolo. În plus, copiilor mici le place foarte mult provocarea de a face singuri diferite lucruri: să-și încheie singuri nasturii, să-și spele cana, să se îmbrace, să se spele și așa mai departe. În măsura în care este posibil și convenabil, este important să li se respecte acest drept asupra părții fizice a persoanei lor.

Pedeapsa corporală este încă o acțiune care subminează justețea corporală a copilului. Mulți adulți găsesc și acum justificări pentru folosirea pedepsei fizice, dar cînd îi întrebi cum s-ar simți ei dacă i-ar plesni cineva fiindcă văd lucrurile altfel, răspunsurile lor merg de la revoltă și furie pînă la rușine și umilință. Ca adult, ești probabil cît se poate de conștient că nimeni n-are dreptul să-ți lezeze integritatea corporală. Simplul fapt că ești mai vîrstnic și mai mare decît un copil nu face persoana ta să fie mai prețioasă decît cea a copilului și nici statutul tău de adult nu-ți dă mai multe drepturi. Dacă nu crezi acest lucru, înseamnă că folosești standarde duble, unul pentru adulți și altul pentru copii, iar acest lucru este foarte nedumeritor pentru cei mici. Copiii nu înțeleg de ce, dacă i-ai plesnit peste urechi acum cinci minute, ei nu pot folosi o acțiune de pedeapsă similară cînd tu nu le împlinești nevoile. Admonestarea „Cum îndrăznești să-ți lovești tatăl?" creează confuzie în mintea copilului al cărui tată folosește cu regularitate mijloace fizice de control. De asemenea, nu uita

că agresivitatea naşte agresivitate, iar tu, ca părinte, nu-ţi doreşti să-i înveţi pe copiii tăi violenţa sau agresivitatea fizică, drept căi de a obţine satisfacerea nevoilor. În general, cînd adulţii folosesc pedeapsa fizică pentru a-şi controla copiii, acest lucru le reflectă propriile mecanisme de protecţie a stimei de sine şi necunoaşterea unor modalităţi mai constructive de a-i învăţa pe copii să se comporte responsabil.

Cea mai drastică încălcare a integrităţii fizice a unui copil este violarea sexuală. Am lucrat cu mulţi adulţi care trăiseră în copilărie o astfel de încălcare a intimităţii fizice, şi ei concluzionaseră inevitabil că trupul lor este „rău", „murdar", „diabolic" şi aşa mai departe. Copii fiind, înţelegerea faptului că problema ţinea de persoana care-i violase le-ar fi periclitat siguranţa. Copiii se învinovăţesc întotdeauna. De multe ori, astfel de copii, ajunşi adulţi, fie nu pot să lege relaţii fizice apropiate (strategie de evitare), fie devin promiscui (strategie de compensare). Ambele strategii le dezvăluie ura faţă de corpul propriu şi respingerea lui. Pentru a corecta abuzul făptuit asupra lor este nevoie de un considerabil proces de vindecare.

Există multe alte moduri în care poate fi neglijat aspectul fizic al valorii personale a copiilor: remarcile cu privire la mărimea sau forma corpului, comparaţiile negative cu alţii, prea multă agitaţie cu privire la vestimentaţia lor, reacţii exagerate cînd îşi murdăresc „costumaşul cel perfect" şi aşa mai departe. Îmi amintesc că, în copilărie, mă simţeam urît şi neatrăgător, fiindcă mătuşile şi unchii voiau întotdeauna să-l

ducă în oraş pe fratele meu geamăn, dar pe mine, niciodată. O mătuşă a pus într-o zi moţul pe tort. Aveam şase ani cînd mi-a spus „Poate că într-o zi ai să fii frumuşel"! „Frumuseţea" fratelui meu era însă mereu lăudată. Mulţi ani după aceea mi-am urît corpul şi nu mi-am putut asuma riscul de a invita vreo femeie să iasă cu mine. În contextele sociale tindeam să mă ascund în cîte un colţ (strategie de evitare). Mi-a trebuit mult timp să rezolv această ură faţă de mine însumi, dar acum mă aflu mult mai aproape de a-mi accepta latura fizică pentru unicitatea ei şi nu-mi mai doresc ca trupul meu să semene cu al altcuiva, nici măcar cu al fratelui meu geamăn.

Cînd părinţii se îndoiesc ei înşişi de atractivitatea lor fizică, ei transferă inevitabil, fără voie, această nesiguranţă asupra copiilor lor. Spre exemplu, unii părinţi îşi compensează propria nesiguranţă trăindu-şi viaţa prin intermediul frumuseţii fizice a unei fiice sau a unui fiu. Alţii îşi manifestă nesiguranţa prin incapacitatea de a-şi ţine copiii în braţe sau de a confirma verbal frumuseţea unică a copiilor şi justeţea corpului lor. Îmi amintesc de cazul unei tinere femei căsătorite, totodată femeie de carieră, care a venit la mine după naşterea celui de-al doilea copil. Mi-a spus că se înfurie teribil cînd oamenii vin lîngă leagănul fetiţei şi spun: „Dumnezeule, ce frumoasă e! Seamănă toată cu soţul tău!" Am întrebat-o cum s-ar simţi dacă oamenii ar spune că seamănă cu ea. „M-aş simţi excelent!" a replicat ea. Trist era însă faptul că traversase aceeaşi experienţă cu primul copil şi, ca urmare, se distanţase

afectiv, inconştient, de ambii copii. Şi mai trist era faptul că plănuia să facă încă un copil, cu speranţa că va avea măcar unul care să semene cu ea. Imaginea corporală a acestei femei era foarte proastă, iar ea căuta acceptarea laturii fizice a persoanei ei prin intermediul copiilor. Cînd acceptarea nu venea, asta îi confirma cele mai cumplite temeri cu privire la fizicul ei.

Dacă un părinte mă întreabă „Cu cine seamănă bebeluşul?", spun de fiecare dată că seamănă remarcabil de bine cu el însuşi. E un comentariu care nu este prea bine primit, dar continuu spunînd că e cel mai bine ca un copil să-şi descopere unicitatea şi să nu simtă că seamănă cu altcineva.

Pentru copiii de vîrstă şcolară înseamnă foarte mult să intre în clasă cu un sentiment puternic al unicităţii lor fizice şi al justeţii corpului lor. Astfel de copii sînt mult mai fericiţi şi le este mult mai uşor la şcoală decît celor preocupaţi de frămîntări lăuntrice privind latura lor fizică. Cu cît copilul este mai convins că este ceva „în neregulă" cu corpul lui, cu atît îi va fi mai greu să se concentreze la activitatea cognitivă a învăţării la şcoală.

Aspectul afectiv al propriei persoane

Copiii au nevoie să ştie că sînt iubiţi aşa cum sînt. Această chestiune a fost discutată detaliat în secţiunile anterioare despre natura iubirii necondiţionate şi a iubirii condiţionate (pp. 77-87) şi a modului de comunicare dintre membrii familiei (pp. 87-104). Îţi aminteşti că există un singur fel

de iubire sănătoasă, şi anume iubirea empatică şi necondiţionată. În această privinţă, mesajul pe care trebuie să-l comunice părinţii şi alţi adulţi în relaţia lor cu copiii este:

Aparţii în mod necondiţionat.

Copilul are nevoie să simtă că este un membru special al familiei şi că are un loc special acasă. Mai tîrziu, el va avea nevoie să simtă că este un membru special al clasei sale la şcoală şi că are un loc special în şcoală.

Din cauza atitudinii condiţionate a părinţilor, mulţi copii nu simt că aparţin necondiţionat familiei. De asemenea, unii copii nu simt că au propriul loc special acasă, fiindcă părinţii sînt fie perfecţionişti, fie neglijenţi, astfel că nu-şi ajută copiii să-şi creeze propriul spaţiu personal în căminul familial. Sentimentul apartenenţei are două componente esenţiale:

Prezenţa ta contează şi absenţa ta contează.

Copiii au nevoie să simtă că, atunci cînd sînt acasă, prezenţa lor contează şi că li se duce dorul cînd lipsesc de acasă. Copiii observă rapid dacă sînt consideraţi o pacoste şi încă şi mai rapid dacă adulţii oftează uşuraţi cînd ei pleacă. Ca urmare a unor astfel de comportamente, copiii nu se vor simţi doriţi şi ar putea să lipsească mai des de acasă. O femeie în vîrstă de treizeci şi cinci de ani mi-a spus că, micuţă fiind, obişnuia să se trezească devreme dimineaţa, să se spele şi să se îmbrace, să mănînce micul dejun şi să iasă din casă, întorcîndu-se seara. Relatînd aceste experienţe, a început să plîngă fără să se poată controla. Ceea ce o durea cel mai tare era

faptul că nimeni nu venea după ca să vadă dacă îi e foame, dacă o pîndeşte vreun pericol sau dacă nu cumva s-a rătăcit. Îi era clar că absenţa ei de acasă nu contează prea mult. În cele din urmă a mers la mama ei şi i-a vorbit despre sentimentele de respingere pe care le trăia. Din păcate, mama a replicat: „Păi dacă nu te-am iubit atunci, în nici un caz n-am să încep acum." Din fericire, clienta mea învăţase între timp să se iubească şi să se accepte pe sine, astfel că a putut să rămînă delimitată de comportamentul mamei şi să-l vadă nu ca pe o „respingere", ci ca pe o declaraţie clară a stimei de sine extrem de slabe a mamei. Chiar şi aşa, a fost o experienţă extrem de tristă.

Copiilor trebuie să li se arate în nenumărate feluri că sînt iubiţi pentru ei înşişi. Este necesar:

- ☐ Să fie ţinuţi în braţe;
- ☐ Să fie ascultaţi;
- ☐ Să fie îngrijiţi;
- ☐ Să li se vorbească în moduri pozitive;
- ☐ Să li se arate adesea iubire necondiţionată;
- ☐ Adulţii să se joace cu ei;
- ☐ Să li se ofere trataţii speciale;
- ☐ Să fie implicaţi în viaţa părinţilor şi părinţii să se implice în viaţa lor;
- ☐ Să fie încurajaţi;
- ☐ Să li se ofere confirmări;

- ☐ Să li se răspundă cu răbdare şi calm cînd manifestă comportamente dificile;
- ☐ Să li se arate empatie.

Copiii care se simt iubiţi necondiţionat şi care simt că prezenţa sau absenţa lor de acasă contează foarte mult sînt copiii care vin la şcoală cu o stimă de sine ridicată şi cu deschidere faţă de învăţătură. Copiii care se îndoiesc drastic dacă merită sau nu să fie iubiţi trăiesc o mare suferinţă afectivă ascunsă, nemărturisită şi vor încerca s-o aline pe tot felul de căi. Comportamentul lor îi împiedică foarte adesea să se concentreze la sarcina, pentru ei mai puţin importantă, a dezvoltării educaţionale în cadrul şcolii. Din nefericire, profesorii au de multe ori, fără voie, reacţii de pedeapsă faţă de aceşti copii, adîncindu-le şi mai mult îndoielile afective cu privire la ei înşişi.

Aspectul intelectual al propriei persoane

Copiii au o capacitate nelimitată de a înţelege lumea. Însă pentru a avea acces la această capacitate, ei trebuie mai întîi să descopere că trăiesc într-o lume sigură şi ordonată, în care nevoile lor esenţiale vor fi cu siguranţă satisfăcute. În relaţia lor timpurie cu copiii, părinţii şi ceilalţi adulţi importanţi trebuie să le comunice următorul mesaj:

Poţi să înţelegi şi să ordonezi lumea.

Chestiunea esenţială aici este aceea că copiii au neapărată nevoie să se simtă în siguranţă în ce priveşte satisfacerea

nevoilor lor. Un prunc are cîteva nevoi fundamentale: să fie ţinut în braţe, să fie hrănit, să i se potolească durerea şi să fie spălat. Bebeluşii sînt foarte activi în eforturile de a obţine satisfacerea nevoilor lor esenţiale: se frămîntă, se rostogolesc, se lovesc cu capul de obiecte, plîng în diferite feluri şi aşa mai departe. Dacă nevoile le sînt satisfăcute de cele mai multe ori, bebeluşii încep să-şi formeze sentimentul că trăiesc într-o lume care reacţionează la nevoile lor şi se îngrijeşte de ele. Însă dacă nevoile copilului sînt îndeplinite doar cînd şi cînd sau chiar rareori, nimic nu-l va putea convinge mai tîrziu că trăieşte într-o lume cu sens şi ordonată. Pe măsură ce copiii cresc, începe să apară o gamă întreagă de nevoi fizice, afective, sociale, sexuale, comportamentale, creative şi spirituale, iar măsura şi frecvenţa cu care se răspunde la aceste nevoi vor determina nivelul de siguranţă al copilului. Cînd copiii cresc, li se poate explica faptul că, deşi au toate drepturile să-şi exprime orice nevoie, se poate ca satisfacerea să nu fie întotdeauna posibilă. Unele nevoi nu pot fi împlinite dacă familia are resurse limitate. Copiii au nevoie totodată să descopere că şi ceilalţi membri ai familiei au nevoi şi că iubirea, timpul, spaţiul, resursele materiale şi aşa mai departe există pentru toţi membrii.

Dacă vin la şcoală fără să fi fost hrăniţi, spălaţi, îmbrăcaţi sau îngrijiţi cum trebuie, copiii nu se pot ocupa de activitatea la clasă. Mulţi copii şcolari îşi fac griji cu privire la nevoile care rămîn mereu nesatisfăcute şi se luptă cu sentimentul că nu sînt doriţi şi cu cel de nesiguranţă în lume.

Aspectul comportamental al propriei persoane

Copiii ar face orice pentru a-şi impresiona părinţii şi pe ceilalţi adulţi importanţi. Principalul canal pe care-l folosesc ca să impresioneze este comportamentul. Cu privire la comportament, mesajul care trebuie să fie comunicat copiilor este unul dublu:

Eşti capabil în ceea ce faci şi mă mulţumeşti.

Nu ajunge ca părinţii, profesorii şi alţii să recunoască strădaniile comportamentale ale copiilor şi atît: este nevoie ca ei să arate de asemenea că sînt impresionaţi de persoana copilului. Cînd recunoşti efortul, măreşti competenţa copilului, iar arătînd că eşti impresionat de persoana lui îi sporeşti încrederea în sine. Există mulţi adulţi cu genialitate şi aptitudini creative, dar cărora le lipseşte complet încrederea în propriile capacităţi, astfel că tind să „ţină lumina sub obroc" sau să-şi „îngroape" talentul. Motivul constă în faptul că, deşi părinţii le-au recunoscut, poate, realizările cînd erau copii, nu le-au arătat însă că sînt impresionaţi de unicitatea lor ca persoane. Copiii care trăiesc cu regularitate experienţa acestei reacţii limitate la eforturile lor vor persevera, dar nu vor simţi niciodată că-i pot impresiona pe alţii prin comportament.

Chiar şi mai inhibitor pentru latura comportamentală a persoanei copilului este situaţia în care adulţii pun accentul

pe performanţă şi nu pe efort. Dacă părintele este critic sau judecă, asta îi determină pe copii fie să nu mai încerce, fie să ajungă la perfecţionism ca să primească laude şi atenţie. Părinţii şi profesorii trebuie să nu uite nici o clipă că fiecare efort este o realizare. Cînd recunoşti realizarea şi arăţi că eşti mulţumit de strădania copilului, el va fi şi mai dornic să treacă la următorul efort, necesar ca să ajungă la următoarea etapă în realizare. Însă dacă confunzi strădania cu performanţa, copiii ajung să se teamă de greşeli şi eşecuri şi recurg la strategii protectoare, de evitare sau compensare.

Al doilea principiu pe care trebuie să-l ţină minte părinţii şi ceilalţi adulţi cînd reacţionează la eforturile comportamentale ale copiilor este acela că reuşita şi eşecul sînt relative. E o chestiune esenţială şi copiilor trebuie să li se arate că toată lumea, inclusiv părintele, a trăit atît reuşite, cît şi nereuşite. Copiii trebuie ajutaţi să înţeleagă că aceşti termeni nu sînt absoluţi şi că nimeni nu are numai succese sau numai eşecuri. Reuşita şi eşecul descriu doar comportamente concrete, niciodată o persoană.

Un al treilea principiu care derivă din caracterul relativ al succesului şi insuccesului este acela că greşelile şi eşecurile sînt prilejuri de a învăţa. Celor mai mulţi oameni le e groază de eşec şi de greşeli şi se pedepsesc drastic sau îi pedepsesc pe alţii cînd se întîmplă să greşească. Aceşti adulţi sînt totodată cei care-i vor eticheta adesea pe copii drept leneşi şi apatici cînd aceştia nu-şi dau silinţa în mod responsabil la

şcoală, dar pe de altă parte ei înşişi îşi asumă rareori riscuri. Am lucrat cu unii părinţi şi profesori care cred că copiii trebuie criticaţi pentru „a-i întări". În mod ironic, aceşti părinţi şi profesori tind ei înşişi să fie hipersensibili la critică. Nu există nimic mai departe de adevăr ca afirmaţia că critica întăreşte persoana. De fapt, e chiar invers: critica slăbeşte drastic credinţa copilului în capacităţile sale şi fie închide poarta dezvoltării comportamentale, fie împinge copilul la un nefericit exces de ambiţie, perfecţionism, exces de muncă şi groază de eşec. Părinţii îşi întăresc copiii ajutîndu-i să intre în contact cu capacitatea lor nelimitată de a învăţa, încurajîndu-i să-şi menţină eforturile, aplaudînd fiecare strădanie ca pe o realizare şi călăuzindu-i cu blîndeţe spre următorul efort necesar. Părintele cere copilului mereu, cu fermitate, să-şi respecte responsabilităţile şcolare şi de alte tipuri care i-au fost desemnate.

Aspectul social al propriei persoane

O dată, după un meci de fotbal, am traversat strada şi am intrat într-un local. Cum stăteam la bar, un alt iubitor de sport, cu un accent de Cork perfect, a început să-mi vorbească. „Excelent meci, băiete", a zis el; am răspuns că da şi am continuat să discutăm diferitele aspecte ale partidei. La un moment dat mi-a spus: „Ştii, un lucru foarte ciudat, mă uitam la oameni cînd ieşeau de la meci, cu miile, şi, Iisuse, fiecare era diferit!" Avea perfectă dreptate, fiecare persoană

este altfel, unică. Chiar dacă străbateți lumea întreagă, tot nu vei găsi pe cineva care să fie exact ca tine. Unicitatea copiilor trebuie confirmată. Ei au nevoie să știe că în relația lor cu tine există loc pentru diferențe în ce privește valorile, percepțiile, trăirile afective și trăsăturile fizice. Au nevoie să fie ajutați să învețe în ritmul lor propriu și să facă lucrurile în felul lor special. Însă în cultura noastră, ca regulă generală, diferențele nu sînt încurajate și aplaudate; conformismul și asemănările sînt întărite mult mai puternic. Ce imbold pentru valoarea personală a copilului, să audă frecvent de la părinți și de la alți adulți:

Ești unic și special.

Cînd își percep delimitarea de tine și deosebirea față de tine, copiii au nevoie să știe că prin ele nu-și pun în pericol relația cu tine. Copiii sînt deseori criticați sau comparați cu alții în ce privește statura, forma corpului, culoarea părului sau a ochilor, modurile de a înțelege sau de a face lucrurile. Astfel de reacții pot stimula apariția conformismului sau a rebeliunii, dar nici într-un caz, nici în celălalt, copiii nu-și dezvoltă un sentiment puternic al unicității lor. Ei au nevoie să fie încurajați să se simtă în largul lor așa speciali cum sînt și să accepte faptul că sînt speciali. Comparațiile cu alții le submineaza foarte mult valoarea personală și este important de ținut minte că un act de comparație este un act de respingere.

Un comentariu de genul „De ce nu ești ordonat și studios ca fratele tău?" îl va împinge negreșit pe copil exact spre comportamentul opus. Fiecare copil are o nevoie profundă de a fi altfel. Ultimul lucru pe care și-l dorește este să semene cu altcineva. Dacă copiii apucă pe calea încercărilor de a fi altcineva (și unii sînt forțați să semene cu părinții sau cu frații lor), ei nu vor avea sentimentul individualității și vor depinde extrem de puternic de acceptarea din partea altora. Din păcate, unii copii cedează sub astfel de presiuni și caută să se facă nevăzuți, uitați complet, rareori afirmîndu-și identitatea unică.

Copiilor care vin la școală încrezători în unicitatea lor, în faptul că sînt speciali le va veni mult mai ușor să se adapteze și să facă progrese decît celor timizi și introvertiți sau zgomotoși și extrovertiți. Aceștia din urmă tind să acumuleze probleme sociale, care inhibă concentrarea sau, dacă nu, conduc la anxietate și accent exagerat de mare asupra activității școlare.

Aspectul creativ al propriei persoane

Părinții trebuie să-și ajute copiii să-și găsească și să-și urmeze propriul tipar al vieții. Mesajul pe care au nevoie să-l primească cei mici pentru a-și fructifica latura creativă este:

Ai dreptul la propria ta dezvoltare unică.

Părinții sau profesorii dominatori și controlatori inhibă desfășurarea dezvoltării unice a copilului și, ca urmare, îi

limitează drastic capacitatea de a-şi exprima unicitatea. Există mulţi părinţi care le impun copiilor propriile lor ambiţii. Am lucrat cu mulţi adolescenţi şi adulţi care urmau studii şi cariere spre care, de fapt, nu aveau înclinaţie, dar pe care se simţeau constrînşi să le urmeze fiindcă, dacă ar fi ales altceva, părinţii lor ar fi fost fie extrem de dezamăgiţi, fie teribil de furioşi şi i-ar fi respins. Mulţi părinţi îşi doresc să le ofere copiilor lor oportunităţile şi realizările de care ei n-au avut parte; ei cred că fac totul pentru copii, dar, ca să spunem drept, o fac pentru ei înşişi. Uită să-şi întrebe copiii ce vor *ei*.

Copiii ar primi un ajutor imens pentru dezvoltarea stimei de sine dacă părinţii i-ar încuraja să se ocupe de lucrurile care li se „potrivesc" în loc să trăiască viaţa altor oameni şi să satisfacă nevoile născute din dependenţă ale altora. Copiii care-şi urmează propria cale de viaţă, unică, îşi păstrează o puternică motivaţie pentru învăţătură, dar şi situaţia inversă este valabilă. Chiar dacă se supun dorinţei părinţilor care-i domină şi controlează felul în care îşi trăiesc viaţa, copiii vor nutri resentimente ascunse şi vor resimţi mereu o lipsă de împlinire personală. Cum ai putea să te simţi împlinit, dacă ai trăit viaţa altcuiva?

Părinţii trebuie să fie receptivi şi atenţi la aspectele unice ale personalităţii copiilor lor: interesele şi pasiunile, modul aparte de a face şi a înţelege lucrurile, modul de a-şi manifesta grija faţă de alţii şi a-i ajuta, modul de a rezolva problemele, oamenii cu care ar vrea să semene, cărţile, emisiunile de televiziune, muzica, materiile de studiu faţă de

care arată cel mai mare interes şi aşa mai departe. Confirmă-le unicitatea, şi-i pregăteşti pentru o viaţă împlinită. Critică, inhibă, compară sau ameninţă, şi e foarte probabil că vei pierde relaţia cu copilul tău şi-l vei condamna la o viaţă de conformism la dorinţele şi pretenţiile altora, surd faţă de propria dezvoltare unică.

Alte moduri de a oglindi valoarea personală a copilului

Există multe alte acţiuni ale părinţilor care pot oglindi valoarea personală a copiilor:

- purtarea autentică şi sinceră;
- rezervarea de timp şi spaţiu personal pentru fiecare copil;
- împărtăşirea propriei vieţi cu copiii;
- a cere copiilor ajutor şi sfaturi;
- a cere şi nu a porunci satisfacerea nevoilor;
- comportament verbal şi nonverbal pozitiv.

A fi autentic înseamnă să fii o persoană „adevărată", şi nu a te ascunde, de pildă, în spatele „autorităţii parentale" sau a staturii tale fizice uriaşe în comparaţie cu cea a copiilor. Înseamnă să fii cinstit, deschis şi spontan şi să rămîi delimitat de copiii tăi în comunicarea cu ei. Este esenţial să rămîi delimitat şi să înţelegi că purtarea copilului tău spune de fiecare dată ceva despre el, nu despre tine ca părinte. Mulţi părinţi se simt îndureraţi, furioşi şi respinşi de comportamentul

copiilor; acest lucru decurge din incapacitatea de a păstra delimitarea. Dacă nu rămîi delimitat, vei deveni foarte probabil defensiv, astfel că va urma inevitabil un conflict între tine și copil. Acest conflict subminează valoarea personală a copilului. Autenticitatea cere ca părintele să se autoevalueze cinstit și să nu-și proiecteze nesiguranțele asupra copiilor.

A rezerva timp și spațiu personal pentru fiecare copil ajută mult copilul să-și înțeleagă valoarea personală. Cu cît relația dintre părinți și copil este mai apropiată, cu atît ea îl convinge mai mult pe copil de valoarea sa. Copilul cu stimă de sine medie spre scăzută are nevoie de mult mai mult contact personal decît cel cu stimă de sine medie spre ridicată. Timpul personal nu trebuie să aibă caracter invaziv, ei trebuie să fie prilejul de a manifesta interes, preocupare și afecțiune autentică față de copil.

Copiilor le place foarte mult să asculte povestea vieții părinților. De asemenea, le place ca părinții să-i ia cu ei la serviciu sau în locurile pe care le frecventează în societate și să-i implice în sporturi și activități de timp liber. Toate aceste lucruri împărtășite le dau de înțeles copiilor că sînt importanți în viața ta și le confirmă imaginea de sine.

O altă cale de a-i ajuta pe copii să-și formeze un sentiment mai puternic al capacităților lor constă în a le cere ajutorul și părerea cu privire la un lucru sau altul. Cînd copiilor li se oferă responsabilități, aceasta transmite încrederea în resursele lor, iar cererea părerii le amplifică deopotrivă senti-

mentul apartenenței și sentimentul capacității. Este important ca ajutorul și sfatul să fie solicitate, nu poruncite. Cînd părinții formulează solicitări, ei vădesc respect față de dreptul la libertate de răspuns al copilului și-i arată că are statut egal în relație. Cînd părinții poruncesc, domină și controlează, ei intensifică mecanismele de protecție ale copiilor și le reduc stima de sine.

În sfîrșit, părinții trebuie să se ferească de mesajele verbale și nonverbale care inhibă valoarea personală a copilului. Copiii sînt foarte sensibili la limbajul nonverbal al părinților și al altora. Indiciile nonverbale pot să le comunice copiilor mesaje din registrul:

- simpatie – antipatie;
- interes – lipsă de interes;
- superior – inferior.

Cîteva exemple de limbaj non-verbal sînt: postura corporală, contactul vizual sau lipsa lui, orientarea corpului, tonul vocii, pauzele din vorbire, distanța fizică față de celălalt, viteza vorbirii, manierismele, expresia facială și gesturile. Mesajele verbale sînt mai evidente și se poate vedea mai clar cum ele pot să amplifice sau să reducă stima de sine. Este esențial ca mesajele verbale să aibă caracter pozitiv – cum ar fi lauda, încurajarea, confirmarea, prețuirea, liniștirea și afecțiunea. Asigură-te că mesajul verbal pe care-l oferi concordă cu ceea ce comunici pe cale nonverbală. Dacă între aceste

două niveluri de comunicare există o diferență sau o contradicție, copilul va recepta aproape de fiecare dată mesajul nonverbal. Corpul nu minte, dar cuvintele o pot face!

Idei esențiale

- ☐ Nivelul stimei de sine a copilului îi determină nu doar progresul școlar, ci și dezvoltarea afectivă, socială, intelectuală, sexuală, profesională și spirituală.
- ☐ Oglindirea valorii personale a copiilor se află în principal în mîinile părinților.
- ☐ Mesajele pe care le primesc de obicei copiii subminează, slăbesc, deformează sau chiar distrug orice percepție de sine pozitivă.
- ☐ În ce privește oglindirea valorii personale a copiilor nu există neglijare benignă.
- ☐ Corpul copilului are întotdeauna dreptate.
- ☐ Agresivitatea naște agresivitate.
- ☐ Copiii se învinovățesc adesea cînd sînt neglijați de părinți sau de alți adulți importanți din viața lor.
- ☐ Cînd părinții se îndoiesc de justețea corpului lor, își transferă fără voie nesiguranțele asupra copiilor.
- ☐ Fiecare copil merită să aparțină necondiționat în familie, cămin, clasă și școală.
- ☐ Atît prezența copilului, cît și absența lui trebuie să conteze întotdeauna în familie.

- ☐ Copilul care nu se simte iubit acasă va manifesta dificultăți de învățare sau exces de zel și de efort la școală.
- ☐ Copiii au o capacitate nelimitată de a-și înțelege și ordona lumea, dar au nevoie de ajutorul părinților pentru a înțelege asta.
- ☐ Sentimentul de siguranță că lumea este un loc sigur și ordonat este determinat de măsura în care sînt împlinite nevoile copilului.
- ☐ Recunoașterea efortului mărește competența copilului, iar manifestările părintelui care arată că este impresionat de persoana copilului sporesc încrederea celui mic.
- ☐ Fiecare efort este o realizare.
- ☐ Succesul și eșecul sînt termeni relativi.
- ☐ Greșelile și eșecurile constituie prilejuri de a învăța.
- ☐ Un act de comparație este un act de respingere.
- ☐ Fiecare copil are nevoia profundă de a-și exprima persoana unică.
- ☐ Fiecare copil este unic și special.
- ☐ Fiecare copil are dreptul la propria dezvoltare unică.
- ☐ Comunicarea nonverbală este întotdeauna mai puternică decît cea verbală.

Acțiuni esențiale

- ☐ Acordă atenție valorii personale a copiilor tăi, și astfel vei contribui foarte mult la dezvoltarea lor educațională.

- ☐ Reacţionează pozitiv la simptomele corporale ale copiilor, căci acestea dezvăluie nevoi nesatisfăcute sau conflicte ascunse.
- ☐ Dă-le voie copiilor să facă lucrurile pe care le pot face singuri.
- ☐ Respectă-ţi corpul, acceptă-l şi preţuieşte-l, şi foarte probabil copiii tăi vor face acelaşi lucru.
- ☐ Evită criticile, comparaţiile şi remarcile „isteţe" cu privire la corpul copiilor tăi: ele rănesc mult mai mult decît ai crede.
- ☐ Arată-le cu regularitate copiilor tăi – pe cale fizică şi verbală – iubire necondiţionată.
- ☐ Arată-le copiilor tăi că şi prezenţa, şi absenţa lor contează pentru tine.
- ☐ Arată-i fiecărui copil că e un membru special al familiei şi că are locul lui special acasă.
- ☐ Dă-ţi toată silinţa să satisfaci cît mai multe dintre nevoile rezonabile ale copiilor poţi.
- ☐ Recunoaşte şi laudă cu regularitate eforturile de a se dezvolta ale copiilor tăi.
- ☐ Arată-le că fiecare efort pe care-l fac este o realizare.
- ☐ Nu ridiculiza şi nu admonesta niciodată copiii pentru greşeli şi eşecuri.
- ☐ Ajută-ţi copiii să înveţe şi să se dezvolte cu ajutorul greşelilor şi eşecurilor.
- ☐ Nu fă comparaţii între copii.

- ☐ Arată-le cu regularitate copiilor că sînt unici – o întîmplare singulară, care nu se va mai repeta niciodată în acest univers.
- ☐ Ajută-ţi copiii să-şi descopere propriul mod de a fi în lume, ambiţiile unice, talentele, aspiraţiile, percepţiile şi aşa mai departe.
- ☐ Fii autentic şi sincer în interacţiunile cu copiii tăi.
- ☐ Confirmă cu regularitate persoana copilului tău.
- ☐ Petrece timp cu fiecare copil.
- ☐ Formulează solicitări, nu da ordine.

Capitolul 7

AJUTOR PENTRU COPILUL CU PROBLEME

Comportamentele problematice sînt întotdeauna corecte

Societatea irlandeză s-a schimbat radical în ultimele două decenii. Creşterea numărului de familii scindate şi de divorţuri, creşterea numărului de familii cu un singur părinte, accentuarea materialismului, declinul religiei, apariţia unei societăţi pluraliste, rata ridicată a şomajului şi creşterea cerinţelor şi presiunilor şcolare conduc toate la o creştere a ratei comportamentelor problematice în rîndul copiilor. Conflictul afectiv la copii nu este o noutate – au existat dintotdeauna căsnicii şi familii cu probleme, cu efecte inhibitoare asupra valorii personale a copiilor. Dar acum, presiunile au crescut. În prezent se estimează că pînă la 30% din copii suferă de pe urma unor conflicte lăuntrice pentru care este nevoie de intervenţie specializată.

În mod tradiţional, cînd un copil manifesta purtări dificile acasă, reacţia era una de tip autoritar. Acest lucru nu dădea rezultate, nu va da niciodată şi nici nu este de dorit. Dominarea copilului poate să producă frică şi tăcere, dar nu determină reducerea conflictului interior al copilului, ci, dimpotrivă, serveşte doar la amplificarea conflictului. În plus, conduitele dominatoare şi controlatoare reprezintă moduri de comunicare

protectoare și înseamnă de fiecare dată inhibarea dezvoltării mature a copiilor și a părinților deopotrivă. Puțini părinți au învățat modalități constructive și afectuoase de a aborda comportamentele problematice ale copiilor, fie acasă, fie în afara casei. Înțelegerea deplină a naturii comportamentelor problematice la copii oferă o bază solidă pentru elaborarea reacțiilor adecvate.

Prima revelație necesară este aceea că purtarea problematică a copiilor este întotdeauna corectă. Sună ca un paradox, nu? Cum ar putea purtările precum urinatul în pat, foiala, hiperactivitatea, rosul unghiilor, contrazicerea părinților, accesele de furie și așa mai departe să fie corecte? Răspunsul este că aceste comportamente dificile sînt semne ale conflictului subiacent din sufletul copiilor. Acțiunile problematice nu sînt problema în sine, ci dezvăluiri sau manifestări ale acesteia. Din păcate, fiindcă aceste manifestări comportamentale, mai ales cele insuficient controlate, perturbă atmosfera casei, ele devin o problemă pentru părinți și pentru alți membri ai familiei. Reacția tipică la ele este pedepsirea. Totuși, în ciuda pedepsei, comportamentele tind să persiste, deoarece conflictul ascuns nu a fost identificat, ci, de fapt, a fost amplificat. Exemplul de mai jos ilustrează procesul.

O mamă a venit la mine cu fiica ei în vîrstă de paisprezece ani, care fura cu regularitate de la colegii de clasă, de la membrii familiei și de la rude. În mod ciudat, furturile rămîneau rareori nedescoperite. În ciuda faptului că fata era amenințată, se țipa la ea, era criticată, etichetată, i se retrăgeau privilegii și era plesnită, furturile continuau de mai mulți ani.

Cînd am vorbit doar cu fata, unul dintre lucrurile pe care mi le-a spus m-a convins că soluția problemei ei se afla în trecut și era cumva repusă în scenă continuu în prezent. Fata spusese: „De ani de zile, pur și simplu nu pot să nu dau de bucluc, e ca și cum există în mine ceva care mă îndeamnă să fac tîmpenii." Cîtă dreptate avea, fără să știe!

Cînd avea șapte ani, o soră mai mică, în vîrstă de trei ani, murise subit. Ambii părinți o adorau pe micuță și moartea ei a părut să le provoace amîndurora o moarte afectivă. Fiica rămasă, clienta mea, își iubise din toată inima surioara și a fost profund traumatizată de moartea ei. Avea de asemenea niște sentimente de vinovăție nerezolvate, din cauză că-și lovise sora cu o săptămînă înainte de moartea acesteia. Nu i se permisese niciodată să vorbească despre durerea ei, despre vinovăție sau despre celelalte sentimente pe care le avea față de sora ei. Nu i se dăduse voie nici să participe la înmormîntare; fusese trimisă la o mătușă și se întorsese acasă după o săptămînă. Numele surioarei ei nu era rostit niciodată în familie. Ambii părinți s-au închis afectiv față de ea. Vedeam că acestui copil i se furase nu doar sora, ci și iubirea părinților. Era ca și cum ar fi pierdut trei oameni dintr-o singură lovitură devastatoare. I se furau și alte lucruri: dreptul de a jeli, de a vorbi despre sora ei și de a-și depăși sentimentul de vinovăție.

Furturile comise de ea începuseră după șase luni de la moartea surorii și continuaseră vreme de șapte ani.

Părinții au fost foarte cooperanți, au venit și ei la terapie individuală și treptat au redevenit o familie afectuoasă, iubitoare și unită. Au început de asemenea să vorbească despre fetița moartă și i-au dat fiicei lor libertatea de a face același lucru. Furturile au încetat; își îndepliniseră scopul. Conflictul ascuns din sufletul copilei era acum dezvăluit și, mai important, i se răspundea adecvat.

Ai văzut pe parcursul cărții și alte exemple care arată că purtările problematice ale copiilor sînt întotdeauna corecte. Îți amintești, cred, cazul în care urinatul în pat dezvăluia faptul că băiețelul nu se simțea iubit și dorit de tată, cazul în care reținerea fecalelor constituia o manifestare a faptului că mama nu-i dădea băiatului destulă libertate ca să-și explореze lumea, și cazul în care defecarea necontrolată dezvăluia faptul că nimănui nu-i păsa de copil. Un alt exemplu este cel al copilului excesiv de silitor și perfecționist, conduite care exprimă conflictele ascunse între frica de eșec, dependența de performanță și o frică profundă de respingere.

Așadar, comportamentele problematice sînt întotdeauna corecte fiindcă ele dezvăluie conflictele interne și nevoile nesatisfăcute ale copiilor. Este important de înțeles că un copil nu se angajează în mod deliberat în aceste comportamente dificile, ci pur și simplu nu cunoaște altă cale de a obține împlinirea nevoilor sale. Foarte probabil, modalitățile

adaptative nu dau rezultate acasă pentru acel copil, astfel că apar, ca ultimă soluție, modalitățile dezadaptative. Comportamentele problematice sînt semnale și este extrem de important ca ele să nu fie etalate degeaba. Chiar și așa, aceste comportamente sînt totodată „inacceptabile" social, fiindcă ele pot îngreuna foarte tare viața părinților și a altor membri ai familiei. Spre exemplu, copilul de trei ani care îi „poartă pică" frățiorului nou-născut este o amenințare la adresa binelui pruncului și o mare sursă de neliniște pentru părinți. Este important de ținut minte că la fiecare copil, conflictul ascuns este diferit, unic, astfel că nu există o singură modalitate general-valabilă de a reacționa la conduitele problematice ale copiilor.

Dacă purtarea problematică a copilului este corectă, de ce este numită în general dezadaptativă? Să luăm cazul copilului care scîncește întruna cît e ziua de lungă. Scîncitul e dezadaptativ fiindcă, deși copilul ar putea să obțină atenție folosind un atare comportament, el nu rezolvă conflictul subiacent al copilului și, mai mult decît atît – lucru esențial –, îi amplifică deseori nesiguranțele ascunse. De multe ori, cînd un copil scîncește întruna, părintele se enervează și, de pildă, strigă la copil: „Încetează cu miorlăitul, mă scoți din minți!" O astfel de reacție cufundă la loc copilul în convingerea înfricoșătoare că nu este iubit și, astfel, nesiguranța sa crește. La fel, copiii agresivi și perturbatori își dezvăluie deseori durerea și furia cauzate de faptul că multe dintre nevoile lor de a fi

iubiţi, îngrijiţi, de a primi confirmări, afecţiune, protecţie, libertate şi de a li se oferi provocări nu sînt satisfăcute de părinţi. Din păcate, mijloacele agresive şi perturbatoare folosite pentru a da expresie acestor nevoi nesatisfăcute duc la noi pedepse din partea părinţilor şi, astfel, conflictele ascunse rămîn intacte.

Recunoaşterea semnalelor de suferinţă ale copiilor

Este important ca părinţii să sesizeze semnalele timpurii ale apariţiei mecanismelor de protecţie a stimei de sine la copii şi să înceapă imediat să ia măsuri corectoare. Părinţilor nu le este greu să identifice copilul cu probleme. Manifestările mecanismelor protectoare ale stimei de sine la copii sînt multiple. Dacă aceştia vădesc cu regularitate astfel de semnale afective, sociale şi comportamentale, este nevoie de reacţii adecvate, constructive, fie acasă, la şcoală sau în comunitate, fie în toate trei mediile.

Semnalele ce trădează conflictul lăuntric al copiilor pot fi împărţite în trei categorii principale:

- ☐ semnale fizice;
- ☐ semnale de control insuficient;
- ☐ semnale de control excesiv.

Este important de remarcat faptul că semnalele fizice pot apărea şi la copiii care manifestă semnale de control insufi-

cient sau de control excesiv ale conflictului intern. În capitolul 6 ai văzut că organismul copilului are întotdeauna dreptate, iar atenţia acordată semnalelor corporale este un mijloc foarte sigur de a scoate la lumină nesiguranţa afectivă a copilului.

Între semnalele de control insuficient se includ acele comportamente care pot fi extrem de problematice şi de enervante pentru alţii, dar chiar şi aşa, sînt semne clare de suferinţă afectivă. Copiii care manifestă aceste semnale îşi traduc în act frămîntările lăuntrice, într-o încercare inconştientă de a obţine recunoaşterea şi împlinirea nevoilor lor nesatisfăcute. Între semnalele de control insuficient tipice se numără conduitele de rebeliune, agresivitatea verbală, distrugerea bunurilor, hiperactivitatea şi tiranizarea. În plan psihologic, aceste purtări supărătoare spun ceva corect despre copil, dar în plan social, ele pot face foarte dificilă situaţia părinţilor. Pericolul constă în faptul că părinţii pot să reacţioneze protector la aceste manifestări, punînd astfel paie pe foc, rezultatul fiind amplificarea comportamentelor insuficient controlate ale copilului. Reacţia de pedepsire a conduitei „scăpate de sub control" din partea părinţilor serveşte doar la a convinge copilul că nu este aşa cum ar trebui să fie şi că nu merită să fie iubit, ceea ce-l cufundă şi mai adînc în nesiguranţă. Întrucît comportamentele insuficient controlate ale copiilor pot fi foarte perturbatoare pentru ceilalţi membri ai familiei, este nevoie, fireşte, să se ia unele măsuri de a le reduce sau elimina. Dar aceste măsuri trebuie puse în aplicare în

paralel cu încercările de a descoperi ce-l tulbură afectiv pe copil. Este interesant şi totodată uşor de înţeles că acei copii care manifestă comportamente insuficient controlate sînt cei pentru care se solicită cel mai des ajutor psihologic. Trebuie remarcat de asemenea că băieţii au o probabilitate mai mare decît fetele să-şi traducă în act frămîntările interioare prin comportamente insuficient controlate.

Fetele au o probabilitate mai mare decît băieţii să vădească manifestări de control excesiv ale conflictelor afective. Între exemple se numără timiditatea, perfecţionismul, retragerea din situaţiile sociale şi încercările extreme de a-i mulţumi pe alţii; aceste conduite nu perturbă în nici un mod serios viaţa altora. Copiii tăcuţi, timizi nu-şi deranjează deloc părinţii în desfăşurarea activităţilor domestice şi de alte tipuri. De multe ori, aceşti copii nu sînt consideraţi ca avînd probleme şi, ca urmare, ei nu obţin ajutorul de care au nevoie. Din păcate, aceşti copii sînt adesea expuşi la riscuri mai mari din punct de vedere afectiv decît cei care îşi „traduc în act" sentimentele de respingere şi inadecvare. E ca şi cum cei care ţipă cel mai tare au cele mai mari şanse de a fi auziţi. De aceea, este important ca părinţii şi alţi adulţi să urmărească cu vigilenţă semnele de control excesiv ale conflictului emoţional şi să încerce să descopere nevoile nesatisfăcute subiacente ale copilului şi să răspundă cu iubire la ele. Se speră că, indiferent dacă copiii manifestă comportamente insuficient controlate sau excesiv controlate, conflictele lor afective vor

fi detectate şi vor fi abordate în manieră adecvată, iar ei vor învăţa alte modalităţi, mai adaptative, de a-şi exprima temerile, grijile şi nesiguranţele. Fără îndoială, părinţii şi profesorii devin tot mai conştienţi şi mai preocupaţi de oglindirea valorii personale a copiilor şi vor să ştie mai multe despre cum să creeze relaţii afectuoase acasă şi la şcoală.

Mai jos sînt descrise semnalele tipice de suferinţă la copii. Copilul care vădeşte cu regularitate două sau mai multe dintre aceste comportamente manifestă clar semne de conflict afectiv ascuns.

SEMNALE TIPICE DE CONFLICT INTERN LA COPII

Semnale fizice

- ☐ Rosul unghiilor
- ☐ Urinatul în pat
- ☐ Defecarea necontrolată
- ☐ Grimase faciale
- ☐ Spasme musculare involuntare
- ☐ Agitaţie
- ☐ Bîlbîială
- ☐ Roşeaţă sau paloare bruscă
- ☐ Coordonare fizică slabă
- ☐ Imitaţii sau adoptarea de posturi nefireşti
- ☐ Dureri de cap sau abdominale frecvente
- ☐ Obezitate

- ☐ Scădere în greutate
- ☐ Lipsă de apetit
- ☐ Tresăriri la zgomote bruşte
- ☐ Energie scăzută
- ☐ Probleme de piele
- ☐ Insomnie

Semnale de control insuficient

Semnale personale: copilul

- ☐ Comportament adecvat unei vîrste mai mici decît cea reală
- ☐ Hiperactivitate
- ☐ Comportament iresponsabil
- ☐ Comportament impulsiv
- ☐ Înclinaţie spre răutăţi
- ☐ Comportament de agăţare
- ☐ Nepăsare faţă de temele pentru acasă
- ☐ Hiperexcitabilitate
- ☐ Rîs sau chicotit incontrolabil
- ☐ Atenţie foarte uşor de distras
- ☐ Exprimări afective exagerate
- ☐ Coşmaruri frecvente
- ☐ Ritm prea rapid al vorbirii
- ☐ Distrugerea bunurilor proprii sau ale altora
- ☐ Distrugerea cărţilor
- ☐ Limbaj agresiv, vulgar sau obscen
- ☐ Scrierea de obscenităţi pe pereţi

- ☐ Delincvenţe juvenile frecvente
- ☐ Minciună
- ☐ Înşelătorie
- ☐ Furt
- ☐ Ură faţă de şcoală
- ☐ Refuzul de a asculta
- ☐ Incapacitatea de a învăţa din experienţă
- ☐ Învinuirea altora pentru greşeli şi eşecuri
- ☐ Extrem de critic faţă de alţii
- ☐ Dat în spectacol
- ☐ Chiul de la şcoală

Semnale interpersonale: părinţii

- ☐ Solicitarea frecventă a ajutorului
- ☐ Solicitarea atenţiei
- ☐ Eforturi de a obţine favoarea părinţilor
- ☐ Tendinţa de a argumenta
- ☐ Perturbarea activităţilor părinţilor
- ☐ Numeroase solicitări de a i se oferi atenţii şi favoruri speciale
- ☐ Răspunsuri irelevante la întrebări
- ☐ Face pe durul
- ☐ Politeţe exagerată
- ☐ Lăudăroşenie constantă
- ☐ Reacţii ostile la critică
- ☐ Apelul frecvent la autojustificări

- ☐ Interpretarea greşită a spuselor părinţilor
- ☐ Acuzaţii false la adresa părinţilor sau a altora
- ☐ Proteste frecvente că este tratat nedrept
- ☐ Proteste că părinţii „i-au pus gînd rău"
- ☐ Insolenţă
- ☐ Accese de furie sau răbufniri agresive cînd este corectat sau i se cere să facă ceva
- ☐ Resentimente faţă de părinţi
- ☐ Refuzul responsabilităţilor casnice
- ☐ Reacţie ostilă la gestionarea comportamentului

Semnale interpersonale: fraţi şi alţi copii

- ☐ Tiranizare
- ☐ Tachinare
- ☐ Îndrăzneală
- ☐ Încercarea de a fi amuzant
- ☐ Face pe durul
- ☐ Domină şi controlează fraţii mai mici sau alţi copii mici
- ☐ Se dă în spectacol
- ☐ Limbaj agresiv sau obscen
- ☐ „Confruntări" frecvente, verbale şi fizice, cu fraţii sau prietenii
- ☐ Se plînge frecvent că ceilalţi copii nu-l plac
- ☐ Relatează adesea povestiri „murdare"
- ☐ Interes excesiv faţă de chestiuni sexuale

Semnale de control excesiv

Semnale personale: copilul

- ☐ Timiditate extremă
- ☐ Încredere în sine puţină sau absentă
- ☐ Tendinţă marcată de a sta singur
- ☐ Dor de casă
- ☐ „Fobie" de şcoală
- ☐ Insecuritate şi anxietate puternică
- ☐ Atitudine rezervată
- ☐ Teamă de noi provocări
- ☐ Mutism
- ☐ Evitarea jocurilor
- ☐ Tendinţa de a nu se amesteca printre ceilalţi copii
- ☐ Excesiv de studios
- ☐ Reverie frecventă
- ☐ Griji inutile
- ☐ Pare deseori trist
- ☐ Motivaţie slabă de a învăţa
- ☐ Pare „pierdut în altă lume"
- ☐ Comportamente obsesionale şi/sau compulsive
- ☐ Precizie excesivă
- ☐ Meticulozitate
- ☐ Anxietate nejustificată în faţa examinărilor şcolare
- ☐ Suferinţă exagerată în cazul eşecurilor şi greşelilor
- ☐ Preocupare faţă de rezultatele şcolare
- ☐ Încearcă să fie copilul sau elevul „perfect"

- ☐ Absorbire excesivă într-un hobby sau interes

Semnale interpersonale: părinții

- ☐ Se simte rănit cu ușurință
- ☐ Hipersensibil la critică
- ☐ Contact vizual slab sau absent
- ☐ Cere ajutorul rareori sau deloc
- ☐ Nervozitate extremă cînd răspunde la întrebări
- ☐ Reacție slabă la confirmări și laude
- ☐ Caută să facă pe plac tot timpul
- ☐ Răspunsuri irelevante la întrebări
- ☐ Nu răspunde cînd i se vorbește
- ☐ Se întrerupe adesea brusc în mijlocul propoziției și nu continuă
- ☐ Blocaj mintal cînd răspunde la întrebări sau este examinat la școală

Semnale interpersonale: frații și alți copii

- ☐ Prieteni puțini sau deloc
- ☐ Respingere fățișă din partea celor de aceeași vîrstă
- ☐ Devine „invizibil" cînd frații sînt de față
- ☐ Evită jocurile de echipă
- ☐ Este adesea ținta glumelor
- ☐ Absență de la evenimentele comunității sau ale școlii

Problemele fiecărui copil sînt specifice pentru mediul său familial și trebuie înțelese în acel context special; de asemenea, reacțiile trebuie adaptate și ele la context. Totuși, știm că toți copiii cu comportamente problematice, cum sînt cele enumerate mai sus, au în mod inevitabil paravane ale stimei de sine care sînt corelate direct și strîns cu conflictele lor interne.

Cauze ale problemelor în copilărie

Mai jos sînt descrise unele dintre cauzele posibile ale conflictelor interne în copilărie. Este important însă de ținut minte că sursa problemei fiecărui copil este unică și specifică istoriei vieții sale. În secțiunea ce urmează vei vedea că găsirea cauzelor unice ale comportamentelor protectoare ale unui copil anume este esențială pentru rezolvarea conflictelor sale lăuntrice.

Sursele problemelor din copilărie pot fi împărțite în mod util în următoarele categorii:

- la nivelul familiei;
- la nivelul copilului;
- la nivelul școlii;
- în afara familiei și a școlii.

Cauze la nivelul familiei

Problemele afective și comportamentale la copii decurg în primul rînd din ceea ce se petrece în familie:

- felul cum relaţionează părinţii între ei;
- felul cum relaţionează părinţii cu copiii;
- pierderea unui părinte ca urmare a morţii, despărţirii sau divorţului;
- problemele de stimă de sine ale părinţilor;
- comportamentele protectoare ale părinţilor;
- lipsa unei relaţii continue cu mama sau cu persoana care o înlocuieşte pe mamă în primii trei ani de viaţă;
- vederea la părinţi a unor comportamente inacceptabile social;
- aptitudini parentale slabe;
- mediu familial de subcultură cu valori, morală şi standarde diferite faţă de cele ale culturii de ansamblu în care trebuie să se integreze copiii pe măsură ce cresc.

Copiii depind de ambii părinţi în ce priveşte iubirea şi siguranţa şi sînt foarte afectaţi cînd părinţii interacţionează în manieră ostilă, cînd există violenţă sau tăceri care se prelungesc cu săptămînile ori cînd au loc certuri frecvente. Conflictul conjugal este o sursă majoră de stres în viaţa copiilor; indiferent dacă partenerii aleg să rămînă împreună sau nu, încetarea conflictelor este esenţială pentru binele copiilor.

Cauza principală a problemelor copiilor este felul cum relaţionează părinţii cu ei. Cînd părinţii sînt dominatori, controlatori, excesiv de critici sau manifestă neglijenţă crasă, copiii trăiesc o insecuritate imensă şi-şi manifestă sentimentul

de respingere prin comportamente protectoare, insuficient controlate sau controlate excesiv.

Pierderea unui părinte sau a amîndurora, mai ales în primii cinci ani de viaţă, poate constitui o presiune majoră asupra copiilor. Persoana care îngrijeşte copilul după moartea unui părinte şi natura acelei îngrijiri hotărăşte în mare măsură dacă pierderea părintelui continuă să fie un factor de stres ce-i influenţează dezvoltarea.

Ai văzut că, atunci cînd au ei înşişi mecanisme de protecţie a stimei de sine, părinţii îşi proiectează insecurităţile – deşi fără să-şi dea seama – nu doar asupra partenerului, ci şi asupra copiilor. Stima de sine scăzută a părinţilor este în egală măsură sursa iubirii condiţionate a copiilor şi a neglijării lor totale. Am arătat deja în ce fel îi afectează pe copii iubirea condiţionată, dînd naştere la frici şi depresie (vezi pp. 77-87).

Unii părinţi au comportamente problematice care pot avea efecte dezastruoase asupra stimei de sine a copiilor. Cîteva exemple tipice sînt beţia, violenţa, abuzul sexual, iritabilitatea frecventă, depresia, timiditatea, pasivitatea, insecuritatea cronică, anorexia şi bolile psihosomatice.

Există numeroase dovezi care arată că atunci cînd copiii nu trăiesc o relaţie continuă cu un singur îngrijitor adult în primii trei ani de viaţă, ei capătă o insecuritate cronică şi au greutăţi în ce priveşte formarea de legături afective apropiate cu alţii. Exemple de acest fel se pot găsi în orfelinate, unde copiii nu au o relaţie apropiată cu nici un adult. Există multe

motive pentru care astfel de copii devin fie complet retraşi, fie extrem de ostili: au trăit pierderea iubirii, au numeroase nevoi nesatisfăcute şi simt că trăiesc într-o lume cîtuşi de puţin si-gură şi ordonată. În plus, au învăţat că pentru a evita noi sufe-rinţe, umilinţe şi respingeri, cea mai bună cale este aceea de a nu-şi asuma deloc riscul de a se deschide şi a cere iubire şi acceptare. Aceşti copii nu sînt absolut irecuperabili, însă este nevoie de foarte multă răbdare şi de o iubire perseverentă pen-tru a pătrunde prin armura protectoare pe care şi-au creat-o.

Copiii imită comportamentul părinţilor, iar cînd aceştia manifestă cu regularitate conduite inacceptabile social, pro-babilitatea ca şi copiii să repete aceste tipare este extrem de mare. Exemple de comportamente de acest fel sînt agresivi-tatea verbală, violenţa, pasivitatea, tiparele de comunicare protectoare, iresponsabilitatea, purtarea zgomotoasă, vulga-ritatea, excesul de mîncare şi jocurile de noroc.

Dă-mi voie să repet: a fi părinte este cea mai grea ocu-paţie dintre toate. Şi totuşi, este singura profesie pentru care nu se oferă instruire. Părinţii au responsabilităţi uriaşe, iar re-zultatele necunoaşterii aptitudinilor parentale pot fi devasta-toare atît pentru dezvoltarea lor, cît şi pentru cea a copiilor lor. Parentajul nu este o aptitudine instinctivă. Comporta-mentul uman este mult prea complex, din punct de vedere psihologic şi social, pentru ca părinţii să se bazeze doar pe in-stincte şi imbolduri biologice. Acum se găsesc numeroase cursuri de instruire pentru părinţi, la care participă deseori

un public numeros, dar, din păcate, tocmai acei părinţi care au cea mai mare nevoie de ele participă rareori. Este de înţe-les: ameninţarea la adresa valorii personale pe care ar presu-pune-o participarea la astfel de cursuri ar fi foarte mare. Oa-menii cu stimă de sine scăzută vor face, inconştient, orice pentru a-şi păstra ascunse sentimentele de inferioritate, iar evitarea este unul dintre cele mai bune mecanisme de protec-ţie. Pentru ca astfel de părinţi să participe la cursurile de in-struire parentală şi la cele de dezvoltare personală, au nevoie să simtă foarte multă siguranţă.

O altă cauză a problemelor copiilor ce decurge din fami-lie este apartenenţa la o subcultură. Dificultăţile apar cînd astfel de copii trebuie să se integreze în cultura de ansamblu. Inevitabil, copiii din subcultură vor sesiza diferenţele dintre ei şi omologii lor din grupul cultural mai mare. Aceste diferenţe devin o sursă de anxietate şi nesiguranţă, iar unii copii de a-cest fel abandonează de timpuriu şcoala, refuzînd să acorde culturii de ansamblu loialitatea lor. Însă atunci cînd propria lor cultură este respectată şi preţuită, iar diferenţele dintre ei şi ceilalţi nu sînt criticate, aceşti copii vor începe să absoarbă cunoştinţe şi se vor simţi liberi, mai tîrziu, să facă alegeri de viaţă proprii.

Cauze la nivelul copilului

Problemele din copilărie pot să aibă totodată cauze în interiorul copiilor:

- stimă de sine slabă;
- dizabilităţi fizice sau mentale;
- întîrzieri în dezvoltare;
- un nivel slab al cunoştinţelor.

Cauza cea mai tipică a problemelor ce apar la copii constă în părerea proastă despre ei înşişi. Cînd copiii se percep ca fiind nedemni de iubire sau inadecvaţi, se comportă în manière concordante cu această părere proastă despre sine. Dacă aceste imagini nu se schimbă, copiii sînt condamnaţi să aibă o viaţă foarte dificilă. Cea mai eficientă cale de a schimba imaginea pe care o au copiii despre ei înşişi constă în a modifica natura interacţiunilor dintre ei şi adulţii importanţi din viaţa lor. Cînd aceste interacţiuni au caracter de iubire necondiţionată şi le oferă confirmări şi încurajări, părerea copiilor despre ei înşişi va începe să se schimbe încet, dar sigur.

Din nefericire, unii copii sînt dezavantajaţi mental sau fizic. Cel puţin o treime din aceşti copii se confruntă totodată cu dificultăţi psihice şi sociale. A-i ajuta să-şi accepte dezavantajul şi să-i facă faţă constituie o parte necesară a demersurilor părinţilor şi profesorilor acestor copii. Dacă sînt iubiţi cu adevărat aşa cum sînt, există şanse mai mici să ajungă să aibă probleme psihice şi sociale.

Unii copii se pot confrunta cu întîrzieri în dezvoltare, iar cînd merg la şcoală pot să aibă o coordonare fizică mai slabă, abilităţi de citire şi lingvistice mai slabe şi, în ansamblu, pot avea comportament mult diferit faţă de colegii lor. Copiii

pot ajunge să se intimideze singuri din cauza acestor diferenţe, dar situaţia devine şi mai rea dacă părinţii sau cadrele didactice îi critică ori îi presează, fiindcă în acest caz le este afectată stima de sine, iar de aici decurg probleme afective, sociale şi noi dificultăţi de învăţare.

Copiii pot avea un nivel inferior al cunoştinţelor dacă provin din cămine unde lectura, stimularea, dezvoltarea limbajului şi învăţarea aptitudinilor necesare pentru viaţa independentă nu au o prezenţă pregnantă şi nu sînt preţuite. Astfel de copii sînt dezavantajaţi cînd merg la şcoală şi în alte medii sociale şi, ca urmare, pot fi ridiculizaţi sau criticaţi. Asta duce la timiditate şi sentimente de inferioritate, şi copilul îşi poate construi strategii de evitare sau agresive pentru a se proteja de noi suferinţe şi respingeri.

Cauze la nivelul şcolii

Cei mai mulţi dintre noi am avut dascăli de care ne amintim cu drag, dar la fel de adevărat este că mulţi am trăit experienţe de abuz la şcoală. Există profesori care, din cauza propriilor mecanisme de protecţie a stimei de sine, au avut efecte devastatoare asupra stimei de sine a elevilor lor. Între cauzele de conflict la nivelul şcolii se numără:

- frica de profesor;
- frica de examinare;
- frica de a lua cuvîntul în clasă;
- frica de alţi elevi.

Profesorii care le inspiră frică elevilor manifestă o serie de comportamente care inhibă drastic valoarea personală a copiilor: critică, dominaţie, sarcasm, cinism, ridiculizare, admonestare, lipsă de răbdare, lipsă de îngăduinţă, atitudine autoritară, iritabilitate şi agresivitate verbală (şi uneori fizică). Toate aceste conduite precipită la elevii care le sînt victime fie comportamentele insuficient controlate, fie retragerea şi resentimentele mute, şi ele provoacă întotdeauna perturbări emoţionale: elevii care sînt pasivi şi tăcuţi sînt răniţi, aceia cu bune abilităţi verbale „răspund obraznic", iar cei care sînt ostili fac scene. Fiecare dintre aceste reacţii este un semn clar, pentru dascăl şi pentru părinţii copiilor, că relaţia dintre profesor şi elevi trebuie să se schimbe. Dacă relaţia nu se schimbă, toţi cei din clasă au de pierdut.

Frica de examinare este o problemă extrem de frecventă în şcoală. Efectele ei sînt binecunoscute: anxietate, probleme de concentrare, probleme de memorie, insomnie, dureri de cap, încordare musculară, „blocaje mentale", depresie, simţăminte suicidare şi aşa mai departe. Această frică provine din presiunea exagerat de mare de a obţine note bune, exercitată asupra copiilor de către părinţi, de către profesori sau şi de unii, şi de alţii.

Unii copii, mai ales cei ajunşi la vîrsta adolescenţei, se tem să se ridice în picioare şi să vorbească în clasă. Această frică poate izvorî, de pildă, din sensibilitatea legată de înălţime sau de schimbarea vocii. Profesorii trebuie să fie sensibili la această dificultate şi să încerce să facă lucrul la clasă cît mai puţin formal cu putinţă. La copiii mai mici, o astfel de

frică poate să indice o stimă de sine slabă şi groaza de eşec şi de a se face de rîs.

Tiranizarea a devenit încă un comportament foarte răspîndit în mediul şcolar. Tiranizarea umple victimele de frică, poate determina refuzul de a merge la şcoală şi, cu siguranţă, duce la insecuritate şi nefericire în ce priveşte mersul la şcoală. Copiii care-şi tiranizează colegii au nevoie de ajutor psihologic, dar modul în care-şi exprimă dificultăţile legate de stima de sine nu poate fi lăsat să continue, fiindcă şi alţi elevi ajung să manifeste conduite problematice din cauza lui.

Cauze din afara casei şi a şcolii

Conflictele interne pot să decurgă şi din probleme asociate cu persoane sau situaţii din afara casei sau a şcolii. Cîteva exemple:

- vecini ostili;
- victimizare de către alţi copii;
- abuzarea afectivă, fizică sau sexuală de către o rudă, un îngrijitor sau o persoană din comunitate;
- presiunea grupului de egali.

Există copii îngroziţi de vecini ostili şi care se tem să iasă din casă; asta îi poate face să rateze elementele de dezvoltare socială, afectivă şi fizică ce decurg din joacă şi din interacţiunea cu alţi copii. La fel, cînd copiii se tem că vor deveni victimele altor copii din cartier, pot să piardă interacţiunile cu cei din grupul de egali. În ambele cazuri, părinţii tre-

buie să ia măsuri ferme pentru a le asigura copiilor lor siguranța. Uneori, copiii pot fi abuzați fizic, afectiv sau sexual de un adult binecunoscut familiei. Un astfel de abuz ascuns are efecte puternice asupra binelui afectiv al copilului. Este esențial ca părinții să creeze un climat de siguranță, în care copiii au voie să vorbească despre orice problemă pe care ar putea-o avea cu un adult, în așa fel încît să se reducă posibilitatea de a surveni o atare situație. Cînd nu găsesc siguranță acasă, copiii încearcă deseori s-o găsească la grupul lor de egali și se vor conforma și vor fi loiali activităților respectivului grup, indiferent dacă ele au caracter pozitiv sau delincvent. Dacă lucrurile nu se schimbă acasă, ei nu sînt dispuși să renunțe la această sursă de securitate și acceptare.

Răspunsul la semnalele de suferință ale copiilor

Procesul aflat la baza înțelegerii comportamentelor problematice sau protectoare ale copiilor poate fi ilustrat astfel:

Nivelul 1: Comportamente problematice

↓

Nivelul 2: Semnale / dezvăluiri

↓

Nivelul 3: Conflict subiacent singular

↓

Care cere reacții singulare din partea părinților / profesorilor / altor adulți importanți

Părinții trebuie să reacționeze la comportamentele problematice ale copiilor la toate cele trei niveluri: concentrarea asupra nivelului 1, fără explorarea semnalelor de la nivelul 2 și identificarea nivelului 3 și reacția la el este improbabil să dea rezultate.

Reacția părintelui la comportamentele protectoare ale copiilor (nivelul 1)

De cele mai multe ori, eșecul în a răspunde la suferința copiilor survine la nivelul 1 – nivelul la care se manifestă, de exemplu, accesele de furie, foiala, spasmele musculare involuntare, urinatul în pat și furtul –, astfel că rareori se ajunge la nivelurile 2 și 3. Cînd copilul manifestă un comportament problematic, este important ca părinții să nu intre în conflict cu el. Dacă părinții răspund printr-un comportament „scăpat de sub control", ei vădesc semne ale propriilor dificultăți în ce privește stima de sine, personalizînd purtarea dificilă a copilului. Secretul constă în a păstra delimitarea de conduita problematică a copilului, iar cînd acesta s-a calmat, încearcă să descoperi, într-o manieră relaxată și iubitoare, ce spune acel comportament despre copil. Dificultățile ascunse se raportează aproape de fiecare dată la o problemă legată de stima de sine, dar trebuie descoperită cauza acestei probleme (de pildă favoritism, faptul că nu se simte niciodată suficient de bun, că se simte comparat cu un frate și inferior acestuia, pedeapsa corporală, agresarea sexuală).

A discuta raţional cu copilul sau chiar a-l aborda cu căl-dură şi afecţiune nu va da rezultate dacă şi-a pierdut controlul, fiindcă, aşa cum am arătat anterior, trăirile afective sînt întotdeauna mai puternice decît raţiunea. Cea mai bună cale de acţiune într-o astfel de situaţie este abţinerea de la orice acţiune. Rămîi calm şi păstrează delimitarea; abia cînd copilul şi-a redobîndit controlul, treci la nivelul 2 şi încearcă să explorezi mecanismele de protecţie a stimei de sine şi conflictele ascunse. Indiferent cît ar fi de supărătoare comportamentele manifestate la nivelul 1, rareori ajută să le pedepseşti, căci astfel nu faci decît să suprimi sau să elimini tocmai căile care te vor duce la nesiguranţele ascunse ale copilului. Ca urmare, lucrurile pot să se înrăutăţească sau copilul poate să se distanţeze de tine complet, fizic şi afectiv.

Principiile reacţiei eficiente a părintelui la comportamentele protectoare ale copilului

- ☐ Nu intra în conflict cu copilul.
- ☐ Rămîi calm şi imperturbabil.
- ☐ Păstrează delimitarea – nu personaliza purtarea copilului, considerînd că e o încercare deliberată de a te enerva sau perturba.
- ☐ Dacă copilul are comportamente insuficient controlate, nu fă nimic, ci doar păstrează contactul vizual ferm. Abţine-te de la orice altă reacţie verbală sau nonverbală (de exemplu grimase, oftat, încleştarea pumnilor).

- ☐ Explorează conflictele ascunse ce duc la manifestările protectoare cînd atît tu, cît şi copilul sînteţi calmi şi stăpîni pe sine.

Dacă simţi că eşti pe cale să-ţi pierzi controlul, îndepărtează-te imediat de copil. Poate fi foarte dificil uneori să păstrezi delimitarea şi să nu te laşi prins în conflict cu copiii; uneori vei eşua şi vei reacţiona cu învinuiri, condamnări şi chiar manifestări agresive la comportamentul perturbat al copilului. Dacă se întîmplă acest lucru, cere-i scuze întotdeauna după ce te calmezi şi arată-i ce a dus la comportamentul tău scăpat de sub control. Pe această cale vindeci ruptura din relaţia voastră, îi demonstrezi copilului cum să comunice direct şi clar şi-i oferi mesajul important că e în regulă să eşuezi uneori.

Reacţia părintelui la comportamentele protectoare ale copiilor (nivelul 2)

Nu te lăsa respins de reticenţa copilului de a dezvălui şi explora lucrurile care-l face să sufere şi-l perturbă. Copiii se simt ameninţaţi de dezvăluirile de acest fel, fiindcă se tem de noi suferinţe şi respingeri. Le e groază că ar putea descoperi că poate într-adevăr nu-i placi sau nu-i iubeşti, că nu sînt suficient de buni sau că sînt „prea urîţi" sau „prea proşti" pentru a fi acceptaţi. Dacă insişti cu blîndeţe, într-un mod care transmite iubirea necondiţionată, fricile ascunse vor ieşi la suprafaţă în cele din urmă. Nu-ţi croi drum cu forţa în lumea

ascunsă a copilului, căci acest lucru este un abuz şi nu va face decît să-l îndemne să se ascundă şi mai mult. Dacă, în ciuda celor mai sincere eforturi ale tale, copilul nu este pentru moment pregătit să-ţi dezvăluie ceea ce-l chinuie, spune-i că înţelegi faptul că solicitarea ta ar putea fi dificilă pentru el şi că, indiferent dacă-ţi spune sau nu, îl iubeşti şi eşti dispus să-l asculţi atunci cînd va fi pregătit să vorbească. Este esenţială crearea unei atmosfere de siguranţă pentru ca un copil să-şi dezvăluie îndoielile şi fricile.

Indiferent dacă descoperi sau nu conflictul intern al copilului tău, este un lucru înţelept să te cercetezi şi să vezi dacă interacţionezi zilnic cu el în moduri care-i oglindesc valoarea personală. Dacă ai ignorat această responsabilitate, îţi poţi contura o idee despre sursa posibilă a dificultăţilor copilului tău. Cercetează-ţi de asemenea sentimentele despre propria persoană şi vezi dacă nu cumva îţi proiectezi nesiguranţele asupra copilului, de exemplu fiind abuziv, critic, dominator, controlator sau exagerat de protector.

Principii pentru explorarea conflictelor ascunse ale copiilor

- ☐ Explorează cu blîndeţe împreună cu copilul ce anume îl îndeamnă la comportamentele problematice şi perturbatoare persistente.
- ☐ Nu pătrunde forţat în lumea interioară a copilului (poruncind, dînd îndrumări, interogînd, ameninţînd, enervîndu-te).

- ☐ Fii răbdător şi lasă-i copilului tău tot timpul şi spaţiul de care are nevoie ca să-şi dezvăluie fricile şi nesiguranţele lăuntrice.
- ☐ Creează un mediu de siguranţă acasă şi dă-i voie copilului tău să vorbească direct şi deschis despre nevoile nesatisfăcute şi despre conflicte.
- ☐ Asigură-ţi copilul că e mereu iubit şi că eşti gata să-l asculţi oricînd vrea el să vorbească.
- ☐ Adoptă imediat şi consecvent comportamente care oglindesc valoarea personală a copilului tău.
- ☐ Cercetează-ţi propriul nivel al stimei de sine şi asigură-te că nu-ţi proiectezi asupra copilului propriile nesiguranţe.
- ☐ Demonstrează-i copilul tău modalităţi adaptative de a obţine satisfacerea nevoilor şi discută cu el deschis chestiuni dificile.

O modalitate bună de a-i ajuta pe copii să-şi exprime deschis fricile şi nesiguranţele constă în a le servi drept exemplu de comunicare directă şi deschisă pe astfel de subiecte. De pildă, dacă ai dificultăţi cu o persoană, arată-le copiilor că ai propriile probleme şi că le exprimi într-un mod care nu-l acuză pe celălalt şi nici nu-l face să sufere. Arată-le că îţi exprimi clar nevoile, temerile şi grijile, fără a face presiuni asupra celuilalt ca să-şi satisfacă nevoile neîmplinite. E util să le istoriseşti copiilor fragmente din propria copilărie – momente cînd te-ai simţit trist, respins, singur sau insufi-

cient de capabil –, spunîndu-le cît de mult ţi-ai dorit să discuţi cu părinţii tăi aceste probleme.

Reacţia părintelui la unicitatea conflictului copilului (nivelul 3)

După ce te-ai ocupat de nivelul 1 şi nivelul 2, trebuie să mergi cu un pas mai departe şi să descoperi aspectele unice ale problemei copilului tău, astfel încît să poţi viza direct acele zone şi să se poată produce vindecarea. Uneori se poate întîmpla ca atunci cînd începi să adopţi comportamente care oglindesc valoarea personală a copilului, să atingi întîmplător nesiguranţa ascunsă a copilului; cînd se întîmplă acest lucru, semnele suferinţei copilului tău vor începe să dispară. Însă asta se întîmplă rareori şi de obicei este nevoie de perseverenţă pentru a ajunge la chestiunea unică ce provoacă suferinţa copilului. Ai văzut multe exemple de unicitate a problemelor copiilor pe parcursul cărţii. Adu-ţi aminte, de pildă, de fetiţa în vîrstă de trei ani care se înfometa ca să-i facă plăcere tatălui şi să semene cu el şi de băieţelul care şi-a pierdut vederea fiindcă credea că nu va vrea nimeni, niciodată să se uite la el.

O mamă m-a contactat în legătură cu fetiţa ei, care plecase fericită şi plină de entuziasm în dimineaţa primei zile de şcoală, în clasa întîi. Cînd s-a întors la ora prînzului, copila era vizibil tulburată, iar la ora cînd trebuia să se întoarcă la şcoală, a dispărut; mama a găsit-o în cele din urmă încuiată într-un dulap. Copila se zguduia de plîns şi refuza să se întoarcă la şcoală. Cînd mama m-a sunat, cuprinsă de panică, să mă întrebe ce să facă, am sfătuit-o să nu oblige fetiţa să se întoarcă la şcoală. Era evident că se întîmplase un lucru care subminase securitatea, fericirea şi entuziasmul manifestate dimineaţa de micuţă, dar posibilele cauze erau nesfîrşite – dor de casă, terorizare din partea altor copii, agresivitate din partea învăţătoarei, o experienţă de eşec. I-am sugerat mamei ca, după ce copila se linişteşte şi ameninţarea întoarcerii la şcoală este înlăturată, să-i ceară să-i povestească tot ce s-a întîmplat pe parcursul dimineţii. S-a dovedit că imediat ce copiii s-au aşezat în bănci, învăţătoarea a scos un băţ mare şi, fluturîndu-l, i-a avertizat că, dacă se poartă cumva obraznic, îl va folosi pe spinarea lor. În acest punct era important ca fetiţa să fie asigurată de părinţii ei că nimeni n-are dreptul s-o ameninţe în nici un fel. De asemenea, era vital ca relaţia dintre învăţătoare şi copil să fie corectată şi ca aceasta să o asigure pe fetiţă că incidentul nu se va repeta vreodată. Dacă, după discutarea chestiunii cu învăţătoarea, comportamentul de ameninţare se repeta, binele copilului ar fi primejduit, caz în care aş insista ca fetiţa să fie mutată din acea clasă. În plus, dacă directorul şcolii n-ar coopera, aş muta copilul la altă şcoală. De asemenea, aş raporta la Ministerul Educaţiei comportamentul ilegal şi iresponsabil al învăţătoarei şi nu m-aş lăsa pînă nu s-ar lua măsurile adecvate. Tăcerea în privinţa unor atare comportamente se prelungeşte mult prea mult.

Nu se pot furniza repere generale pentru a ajunge la sursa concretă a problemei fiecărui copil, căci fiecare copil cere din partea părintelui o reacţie unică. După ce descoperi cauzele unice ale tulburării copilului tăi, poţi iniţia măsurile de vindecare adecvate pentru a remedia conflictul scos la iveală; pe tot parcursul procesului, ai grijă să nu intri în capcana conflictului cu copilul, să faci tot ce poţi ca să-i confirmi valoarea personală, ca şi pe a ta şi să încerci să-ţi delimitezi propria viaţă de cea a copilului.

Dacă, în ciuda tuturor eforturilor tale, comportamentul problematic al copilului continuă, e înţelept să ceri ajutor specializat.

Căutarea ajutorului specializat

A decide dacă problemele copilului tău necesită sau nu ajutor specializat nu e neapărat un lucru atît de uşor pe cît se poate crede. Toate semnalele de suferinţă ale copiilor exemplificate în acest capitol sînt, în linii mari, exagerări sau deficite ale unor tipare de comportament întîlnite la toţi copiii. Secţiunea de faţă prezintă factorii principali ce trebuie luaţi în calcul înainte de a decide dacă problemele copilului tău necesită atenţia unui specialist. Este înţelept ca mai întîi să stai de vorbă cu un specialist despre problemă, şi numai după aceea, dacă ţi se cere, să aduci copilul ca să primească ajutor. Din experienţa mea în lucrul cu copiii am constatat că doar uneori am nevoie

să văd copilul. Lucrez mai întîi cu părinţii, astfel încît ei să-şi modifice interacţiunile – între ei, cu copilul sau şi unele, şi altele. Dacă această intervenţie nu modifică nivelul de suferinţă al copilului, solicit să-l văd.

Există mai multe chestiuni care trebuie luate în calcul înainte de a decide să mergi la un specialist:

- vîrsta copilului şi stadiul lui de dezvoltare;
- frecvenţa comportamentului perturbat;
- intensitatea comportamentului perturbat;
- persistenţa comportamentului perturbat;
- mediul familial al copilului;
- mediul şcolar şi de la clasă al copilului;
- ce fel de ajutor trebuie cerut?

Vîrsta copilului şi stadiul lui de dezvoltare

În cazul multor comportamente problematice, decizia dacă ele necesită sau nu ajutor specializat depinde de vîrsta copilului. Există comportamente care sînt frecvent întîlnite şi normale la anumite vîrste, dar sînt problematice la altele. De exemplu, accesele de furie sînt frecvent observate la copiii preşcolari şi mulţi părinţi s-au confruntat cu „teribila vîrstă de doi ani". Urinatul în pat (enurezis) apare frecvent la copiii cu vîrstă de pînă la trei sau patru ani, dar este evident problematic la cei de peste cinci ani şi chiar mai alarmant la un adolescent. Copiii mici au numeroase temeri, pentru că sînt în plină adaptare la diferitele aspecte ale lumii lor, dar şcolarii care vădesc frică de

întuneric, de eșec, de animale, de conflict, de învățător sau de alți copii manifestă clar probleme interne, afective sau sociale.

Frecvența comportamentului perturbat

Cu cît apare mai frecvent o dificultate comportamentală, cu atît e mai probabil că este necesar ajutorul specializat. Incidentele izolate ce presupun comportamente perturbatoare sau retragere afectivă și fizică ar putea să indice simple probleme trecătoare, care se rezolvă cu trecerea timpului și cu acumularea experienței.

Intensitatea comportamentului perturbat

Cu cît este mai extremă intensitatea afectivă (de pildă furie copleșitoare, atacuri de panică) sau reacția de evitare ori agresivă, cu atît sînt mai puternice semnele că acel copil are nevoie de ajutor. De exemplu, circa o treime din copiii care vădesc ezitări cînd trebuie să meargă la școală manifestă o tulburare puternică și reacții de panică dacă se fac încercări de a-i duce la școală. Suferința puternică se manifestă în starea fiziologică a copilului (spre exemplu creșterea pulsului, paloare, vomă, dureri anormale, tremurături), în sentimente de frică și disconfort exprimate verbal și în încercări puternice de a evita școala.

Persistența comportamentului perturbat

Cu cît acțiunile dificile persistă în timp, cu atît este mai puternic indiciul că respectivul copil are nevoie de ajutor specializat. Mulți copii mai măricei poartă cu ei probleme din primii ani de viață, probleme care, din păcate, nu au fost sesizate în stadiul de debut. La acești copii au apărut dificultăți secundare, căci în multe cazuri se întîmplă ca ei să rămînă în urmă față de colegii lor în plan școlar și social, ceea ce le amplifică și mai mult conflictul intern și mecanismele de protecție a stimei de sine.

Mediul familial al copilului

Am arătat deja că experiența în lucrul cu unii copii m-a învățat că părinții sînt cei care au nevoie de ajutor, nu copiii. Foarte des nu fac mai nimic pentru a trata copiii, ci pun un mare accent pe modificarea relațiilor din familie, care sînt influențate de nivelul stimei de sine a părinților. Ai văzut că mulți părinți proiectează asupra copiilor propriile nesiguranțe, nevoile nesatisfăcute, perfecționismul, rigiditatea, anxietățile, pesimismul și neajutorarea și că, dacă aceste probleme nu sînt rezolvate, copiii acestor părinți vor fi în continuare pîndiți de riscuri. Comportamentele perturbate ale copiilor pot fi o reacție firească la o situație familială nefirească; anomalia ține de mediul familial, nu de copil. Spre exemplu, agresivitatea unui copil poate fi rezultatul inhibării nevoilor sale datorită unui cod de conduită parental rigid, restrictiv, dominator și controlator. În cazul altui copil, agresivitatea poate fi urmarea imitării de către copil a comportamentului parental. În plus, comportamentele problematice precum

hoţia, delincvenţa şi chiulul la adolescenţi au fost asociate cu atitudinea de indiferenţă din partea părinţilor. În aceste circumstanţe de neglijare, adolescenţii, negăsind iubire, acceptare şi siguranţă acasă, ajung adesea să încerce să obţină recunoaşterea grupului lor de egali şi să urmeze tiparele de comportament ale acelui grup. În grupul de egali, activităţile precum hoţia, chiulul, distrugerea bunurilor altora şi agresivitatea pot constitui normalul – încă un exemplu de influenţă a mediului şi nu de patologie în ceea ce priveşte problemele copiilor.

Mediul şcolar şi de la clasă al copiilor

După cum ai văzut deja, nu toate comportamentele perturbate ale copiilor derivă din circumstanţele lor familiale. Mediul şcolar sau acţiunile unui anumit profesor pot explica de ce un copil are o anumită problemă afectivă sau comportamentală. Copiii proveniţi dintr-o subcultură pot suporta presiuni de a se „integra" în cultura de ansamblu a şcolii. Există profesori (aşa cum se întîmplă în orice altă profesie) care au propriile conflicte profunde, nerezolvate, şi acestea se pot manifesta în clasă prin comportamente care au fie caracter agresiv, cinic, sarcastic şi dominator, fie caracter timid sau temător. Efectele unor astfel de conduite asupra binelui copiilor pot fi mari. Părinţii trebuie să fie vigilenţi în ce-i priveşte pe profesorii de acest fel; chiar dacă au probleme,

trebuie să li se ceară socoteală pentru purtarea lor (vezi pp. 276-280).

Ajutorul cui trebuie cerut?

Majoritatea copiilor care au nevoie de ajutor specializat reacţionează printr-un comportament protector la o experienţă traumatică de acasă, din şcoală, din clasă ori din alt context actual sau din trecut. Ca atare, se preferă ca ajutor psihoterapia sau terapia de familie. Tratamentul medicamentos nu se recomandă. În ultimii treizeci de ani a apărut o gamă largă de abordări care pot fi utile: terapia comportamentală, terapia cognitivă, terapia prin artă, terapia prin joc de rol, psihoterapia gestaltistă, psihoterapia centrată pe client sînt doar cîteva dintre ele. Aceste abordări fie încearcă să modifice mediul în care trăieşte copilul, fie se ocupă direct de dificultăţile sale afective şi comportamentale. Terapia de familie presupune tratarea întregii familii şi axarea pe problemele existente în interacţiunile dintre membrii familiei ca sursă a problemelor copilului.

Aceste tratamente sînt deseori eficiente, iar cererea mare în privinţa lor le dovedeşte eficacitatea. Totuşi, ai grijă să verifici specialistul pe care te hotărăşti să-l consulţi. De asemenea, dacă problemele persistă, în ciuda eforturilor autentice şi sincere ale tuturor părţilor implicate, nu te teme să-i sugerezi terapeutului că poate o altă abordare terapeutică ar avea mai mult succes. În sfîrşit, nutresc convingerea că

înţelegerea vieţii lăuntrice a copilului, precum şi a vieţii lăuntrice a părinţilor săi şi a oricărui alt adult sau grup de egali implicat trebuie să preceadă de fiecare dată alegerea abordării terapeutice.

În general vorbind, medicul tău de familie cunoaşte probabil practicienii din domeniul psihanalizei şi psihoterapiei din zona unde trăieşti şi, la nevoie, poate programa o consultaţie pentru tine.

Idei esenţiale

- ☐ Comportamentele perturbate ale copiilor sînt întotdeauna corecte.
- ☐ Comportamentele problematice ale copiilor sînt semnale şi este extrem de important ca ele să nu fie lansate în zadar.
- ☐ Conflictul ascuns al unui copil este unic, specific lui, astfel că nu există o singură modalitate general-valabilă de a reacţiona la problemele copiilor.
- ☐ Comportamentele problematice ale copiilor sînt întotdeauna juste din punct de vedere psihologic, dar pot fi dificile din perspectivă socială, mai ales comportamentele protectoare insuficient controlate.
- ☐ Copiii cu comportamente insuficient controlate sînt cei care ajung cel mai des să fie trimişi la un specialist care să-i ajute.
- ☐ Problemele afective şi comportamentale apar la copii în principal ca urmare a ceea ce se întîmplă în familie.

- ☐ Cauza principală a problemelor copiilor constă în modul de relaţionare a părinţilor cu ei.
- ☐ Cauza cea mai tipică a problemelor ce apar din interiorul copiilor este părerea proastă despre sine.
- ☐ Copiii acţionează în moduri concordante cu părerea bună sau proastă pe care o au despre ei înşişi.

Acţiuni esenţiale

- ☐ Importantă pentru binele copiilor este încetarea conflictelor dintre părinţi.
- ☐ Dacă copilul tău manifestă conduite problematice, este important să rămîi delimitat de aceste conduite şi să nu te laşi prins în capcana conflictului.
- ☐ Nu intra cu forţa în lumea ascunsă a copilului tău.
- ☐ Creează-le copiilor tăi un mediu de siguranţă în care să-şi dezvăluie îndoielile şi fricile cu privire la ei înşişi şi la tine.
- ☐ Asigură-te cu regularitate că interacţionezi cu copiii tăi în moduri care le oglindesc valoarea personală.
- ☐ Dacă, în ciuda tuturor eforturilor tale, comportamentul problematic al copilului se manifestă în continuare, este înţelept să ceri ajutorul unui specialist.
- ☐ Cea mai bună formă de ajutor specializat pentru copii este fie terapia de familie, fie psihoterapia; tratamentul medicamentos nu este recomandat.

Capitolul 8

PĂRINŢII CA EDUCATORI

Iubirea vine înainte de învăţătură

Un mesaj repetat pe tot parcursul cărţii este acela că, dacă nu se simt iubiţi şi acceptaţi aşa cum sînt, copiii au un dezavantaj drastic în ce priveşte dezvoltarea educaţională. Indiferent dacă copiii care suferă încearcă să facă faţă nesiguranţei afective prin intermediul strategiilor de evitare sau de compensare, dezvoltarea educaţională va fi mereu o sursă de stres pentru ei şi cu siguranţă nu vor reuşi să-şi fructifice la maximum capacitatea nelimitată de învăţare. Pentru astfel de copii, o cantitate prea mare de energie şi concentrare este absorbită de conflictele afective nerezolvate.

Rezolvarea problemelor legate de stima de sine şi a conflictelor interne care au dus la aceste probleme este primul pas esenţial în crearea unui mediu familial pozitiv pentru dezvoltarea educaţională a copilului. Fără acest mediu, toate celelalte recomandări din capitolul de faţă despre părinţi ca educatori nu aduc nici un folos.

Ca să creeze un mediu iubitor şi de sprijin pentru educarea şi dezvoltarea copiilor, părinţii trebuie:

- Să evite conflictele în faţa copiilor;
- Să creeze o relaţie de cuplu armonioasă;

- ☐ Să-şi realizeze valoarea personală;
- ☐ Să oglindească valoarea personală a fiecărui copil;
- ☐ Să rezolve conflictele interne ale fiecărui copil;
- ☐ Să fie previzibili, consecvenţi şi drepţi în gestionarea comportamentului propriu şi a comportamentului copiilor lor;
- ☐ Să manifeste iubire şi acceptare durabilă, necondiţionată faţă de copii;
- ☐ Să facă uz de comunicare directă şi clară;
- ☐ Să folosească în mod regulat confirmări între părinţi, precum şi de la părinţi la copii;
- ☐ Să menţină tot timpul delimitarea între persoană şi comportament.

Cunoştinţele nu sînt un indicator al inteligenţei

În psihologie există o veche controversă cu privire la determinarea inteligenţei – genetic sau de către mediu. Pe baza unor dovezi genetice extrem de îndoielnice, mulţi copii au fost etichetaţi drept „proşti", „înceţi la minte", medii", „peste medie", „deştepţi", „foarte deştepţi", „inteligenţi", „foarte inteligenţi", „geniali" sau „înzestraţi". Baza unor astfel de judecăţi constă în nivelul cunoştinţelor sau aptitudinilor de care dispune copilul la un anumit moment dat. Examinările, testele de inteligenţă şi evaluările subiective ale profesorilor măsoară doar cunoştinţele, şi de fapt doar o anumită porţiune din cunoştinţe; ele nu măsoară inteligenţa. Dovezile ştiinţifice sugerează în prezent că fiinţele umane (în lipsa vătămărilor cerebrale) îşi folosesc doar 2% din celulele cerebrale. Eu cred că inteligenţa umană este nelimitată la fiecare copil, dar cum, cînd, în ce măsură şi pentru ce domeniu de cunoaştere sau aptitudini este folosită această capacitate e un lucru determinat de numeroşi factori care ţin de mediu. De exemplu, doar circa 1% dintre copiii proveniţi din zone cu statut socio-politic inferior ajung la liceu. Acest lucru nu indică nici pe departe că copiii din aceste zone sînt mai puţin inteligenţi decît omologii lor din zone mai avantajate. Indică însă că primul grup de copii are mai puţine oportunităţi de dezvoltare lingvistică şi şcolară decît al doilea; ei tind să fie mai puţin motivaţi şi în general vin din cămine unde nu se pune deloc accent pe dezvoltarea educaţională. La vremea cînd aceşti copii încep să meargă la şcoală, sentimentul lor de a fi capabili în domeniile cele mai preţuite de cultura de ansamblu este semnificativ mai mic faţă de cel al omologilor lor din zone cu statut socio-economic superior. A sugera că dacă un copil nu obţine rezultate şcolare bune, asta înseamnă că nu este inteligent înseamnă a avea o concepţie foarte limitată despre inteligenţă. Acelaşi copil ar putea să te uimească prin aptitudinile sale excelente pe terenul de sport sau prin dexteritatea cu care dezmembrează şi reface un obiect mecanic. În mod obişnuit, copiii din comunitatea subculturii ai cărei membri se mută frecvent fiindcă le-o solicită locul de muncă nu strălucesc la învăţătură, dar pot să-i depăşească pe cei din comu-

nităţile fixe în multe privinţe, iar acest lucru este şi el o formă de cunoaştere.

Mesajul pe care au nevoie copiii să-l audă de la părinţi este: ai capacităţi nelimitate şi odată ce te concentrezi la un domeniu al cunoaşterii, vei învăţa. Puţini copii primesc acest mesaj. Din păcate, tendinţa este de a-i eticheta de foarte timpuriu. Toate dovezile indică acum că şi copiii, şi adulţii se ridică la înălţimea etichetelor care le sînt aplicate, aşa încît copiii (sau adulţii) care cred, de exemplu, că sînt „sclipitori la matematică" sau „slabi la citit" sau „nepricepuţi la desen" se comportă în conformitate cu aceste aşteptări.

Dezvoltarea limbajului constituie o bază esenţială pentru realizările şcolare. În căminele cu statut socio-economic inferior există în general abilităţi lingvistice slabe şi puţină stimulare verbală, vizuală, tactilă, olfactivă şi auditivă. Adulţii dialoghează rareori cu copiii şi în aceste cămine este frecvent întîlnit „haosul verbal" (cînd toată lumea vorbeşte în acelaşi timp). În căminele cu statut socio-economic superior însă există de obicei abilităţi verbale înalte, interacţiuni verbale frecvente între adulţi şi copii, un mediu mai stimulator şi activităţi bogate şi variate.

Calitatea interacţiunilor dintre părinte şi copil şi gama experienţelor accesibile copiilor sînt primele chei ale dezvoltării şcolare. Copiii crescuţi în zone izolate sau sărace şi care suferă de privare senzorială vor avea piedici în dezvoltarea

şcolară. Nu cantitatea stimulărilor contează, ci calitatea, semnificaţia şi gama experienţelor accesibile.

Pentru copiii din medii socio-economice inferioare, unii dintre cei mai tipici inhibitori ai fructificării capacităţii lor nelimitate în ceea ce priveşte dezvoltarea educaţională sînt:

- Atitudinea critică sau minimalizatoare faţă de învăţătură din partea părinţilor;
- Un slab exemplu – sau chiar absent – al dragostei şi dorinţei de învăţătură din partea părinţilor;
- Condiţiile materiale proaste, care determină un mediu familial cu stimulare senzorială limitată;
- Folosirea limitată a activităţilor care stimulează dezvoltarea şcolară (de exemplu a citi copilului, jucării educative, jocuri educative);
- Sărăcia;
- Aglomerarea locuinţei;
- Lipsa facilităţilor educative.

Între factorii tipici care inhibă dezvoltarea educaţională a copiilor din cămine cu statut socio-economic mai bun se numără:

- Dependenţa stimei de sine de realizările educaţionale;
- Accentul excesiv pe realizările şcolare şi ambiţia excesivă;
- Pedepsirea şi criticarea greşelilor şi eşecurilor;
- Etichetele precum „leneş", „prost", „încet la minte" aplicate copiilor;

- ☐ Aşteptările lipsite de realism faţă de copii în ce priveşte învăţătura;
- ☐ Accentul pe performanţele şcolare şi nu pe efort;
- ☐ Comparaţiile între copii;
- ☐ Confundarea achiziţiei de cunoştinţe cu capacitatea intelectuală;
- ☐ Lipsa delimitării între comportamentul şcolar şi persoana copilului.

Dacă în familie există conflicte conjugale şi neglijare afectivă, aceste experienţe afectează puternic dezvoltarea educaţională a copiilor. Toate dovezile arată că mediul familial şi al căminului hotărăşte în mare măsură realizările şcolare ale copiilor.

Învăţătura ca experienţă pozitivă

Pentru păstrarea curiozităţii înnăscute a copiilor şi a dorinţei lor de a afla mai multe despre lumea în care trăiesc este nevoie ca învăţătura să aibă doar asocieri pozitive. Gîndindu-se la vremea şcolii, mulţi oameni îşi amintesc de asocieri de tip pedeapsă cu învăţătura: critică, sarcasm, pedeapsă corporală, ridiculizare, admonestări, ameninţări şi aşa mai departe. Nu e de mirare că mulţi dintre noi abia aşteptau să termine şcoala. Din păcate, situaţia de acasă era de multe ori similară cu cea de la şcoală, fie că părinţii nu manifestau nici

un interes, fie că timpul alocat lecţiilor se transforma într-un timp cu numeroase conflicte între părinţi şi copii.

Prima cerinţă pentru ca învăţarea să fie o experienţă pozitivă este absenţa ridiculizărilor, admonestărilor, pedepselor corporale, sarcasmului, criticilor, cinismului şi comparaţiilor cu alţii – absenţa tuturor lucrurilor care reduc încrederea copiilor în ei înşişi sau determină distanţare în relaţia cu părinţii. A doua cerinţă este prezenţa iubirii, încurajărilor, laudelor, confirmărilor, încrederii în capacităţile copiilor, amuzamentului, fermităţii pozitive – prezenţa comportamentelor care sporesc încrederea copiilor în ei înşişi şi întăresc relaţia apropiată cu părinţii.

Comportamentele şi caracteristicile părinţilor care fac din învăţare o experienţă pozitivă şi provocatoare pentru copii sînt enumerate mai jos. Ele pot fi împărţite în trei categorii principale:

- aptitudini parentale esenţiale;
- părinţii ca modele pentru învăţare;
- aptitudini de predare elementare.

Aptitudini parentale esenţiale

Aptitudinile parentale enumerate mai jos – dintre care multe au fost discutate detaliat în capitolele anterioare – creează genul de mediu pozitiv în care copiii pot să înflorească sub aspect educaţional şi în alte sectoare ale vieţii lor.

- ☐ Construieşte o relaţie necondiţionată de iubire cu copiii tăi;

- ☐ Dialoghează faţă în faţă cu copiii tăi;
- ☐ Solicită în loc să porunceşti;
- ☐ Ascultă-ţi copiii;
- ☐ Consideră-ţi relaţia cu copiii ca fiind întotdeauna prioritară;
- ☐ Nu te lăsa prins în capcana conflictului cu copiii;
- ☐ Cere-ţi iertare cînd greşeşti;
- ☐ Recunoaşte-ţi propriile greşeli, nereuşite şi limite;
- ☐ Acceptă influenţa stimei de sine asupra învăţării;
- ☐ Menţine delimitarea între problemele tale de identitate şi dezvoltarea educaţională a copiilor tăi.

Nevoia ca părinţii să fie conştienţi de mecanismele lor de protecţie este importantă, fiindcă prea des, adulţii îşi revarsă frustrările asupra copiilor. Conştientizarea mecanismelor de protecţie proprii (de pildă tendinţa la enervare rapidă, nerăbdarea, perfecţionismul, lipsa de îngăduinţă faţă de greşeli) reprezintă primul pas pe calea spre a pune stăpînire pe ele. Următoarea etapă constă în a te hotărî asupra unor măsuri clare pentru a reduce şi a elimina în cele din urmă aceşti inhibitori ai dezvoltării. Dacă, atunci cînd copiii sînt implicaţi într-o activitate de învăţare sau de alt tip, ţi se activează propriile frustrări, încearcă să ţi le asumi în loc să le reverşi asupra copiilor. Dacă le reverşi asupra lor, învăţarea începe să fie asociată cu pedeapsa. Adulţii tind să nu se descurce prea grozav cu scuzele cînd au judecat greşit ori şi-au pierdut controlul cu copiii. Dacă-şi văd părinţii recunoscîndu-şi greşelile

şi cerîndu-şi scuze, asta le oferă copiilor un model bun şi, cel mai important, vindecă orice fisură care s-ar fi putut produce în relaţia părintelui cu copilul.

Părinţii ca modele pentru învăţare

Lista de mai jos conţine cîteva dintre comportamentele care te ajută să fii un bun model pentru copiii tăi în ceea ce priveşte învăţătura:

- ☐ Arată că-ţi place să citeşti, să studiezi şi să urmezi cursuri educative;
- ☐ Fii un exemplu de concentrare, seriozitate şi dedicare faţă de sarcini;
- ☐ Alocă-ţi timp pentru sarcini educative;
- ☐ Fă liste cu lucruri de făcut;
- ☐ Străduieşte-te să ai un stil de viaţă echilibrat;
- ☐ Fă lucrurile cu calm şi fără să te pripeşti;
- ☐ Fii ordonat şi îngrijit;
- ☐ Fă faţă în mod constructiv frustrărilor;
- ☐ Împărtăşeşte-le copiilor cunoştinţele şi ambiţiile tale;
- ☐ Cere ajutor cînd ai nevoie.

Copiii îşi imită părinţii, fiindcă ei cred că aceştia au dreptate întotdeauna. Cînd părinţii vădesc dragoste de învăţătură, urmează ei înşişi cursuri, îşi alocă timp şi spaţiu pentru a se concentra asupra studiilor, vorbesc cu entuziasm, între ei şi cu copiii, despre activităţile lor educaţionale şi-şi abordează cu

calm examinările şi evaluările, copiii au un avantaj imens în ce priveşte dezvoltarea educaţională. Cînd copiii încep să imite aceste activităţi de învăţare pozitive ale părinţilor, este esenţial ca eforturile lor să fie întărite prin încurajări, laude şi recompense; altfel, eforturile de acest fel ar putea să dispară treptat.

Părinţii pot fi de asemenea un model bun în ce priveşte învăţătura dacă sînt ordonaţi şi îngrijiţi (nu perfecţionişti), alcătuiesc liste cu lucruri de făcut şi bifează sarcinile încheiate şi-şi păstrează tot timpul calmul. Dacă o sarcină te frustrează, în loc să dai cu pumnul în masă, să loveşti cîinele cu piciorul sau să ţipi la copii, poţi fi un model pentru învăţare dacă laşi pentru moment sarcina respectivă deoparte, faci un lucru liniştitor (cum ar fi să bei o cafea, să asculţi o melodie preferată, să ieşi să te plimbi) şi reiei sarcina mai tîrziu. Dacă te blochezi cu o activitate, cere ajutorul, fie de la partenerul de viaţă, fie de la copiii tăi sau poate de la un coleg. Creierul copiilor este ca un burete: dacă le serveşti drept exemplu pentru strategii eficiente de a face faţă situaţiilor, le vor prelua şi le vor folosi automat mai tîrziu, în propriile strădanii de a acumula cunoştinţe.

Aptitudini de predare elementare

Între aptitudinile de predare elementare pentru părinţi se numără:

- ☐ Să ştii ce să predai;
- ☐ Să le citeşti copiilor tăi şi să le spui poveşti deseori;

- ☐ Să le insufli copiilor dragoste de învăţătură;
- ☐ Să te asiguri că învăţarea este asociată doar cu lucruri pozitive;
- ☐ Să vezi efortul ca pe o realizare;
- ☐ Să nu faci confuzie între efort şi performanţă;
- ☐ Să consideri succesul şi eşecul ca fiind relative;
- ☐ Să vezi în greşeli şi eşecuri prilejuri pentru a învăţa;
- ☐ Să ai răbdare cu eforturile de a învăţa ale copiilor tăi şi să le încurajezi;
- ☐ Să manifeşti fermitate pozitivă cînd copilul încearcă să evite responsabilităţi educaţionale;
- ☐ Să confirmi şi să lauzi cu regularitate capacităţile şi eforturile de a învăţa ale copiilor;
- ☐ Să manifeşti interes empatic faţă de dezvoltarea educaţională a copilului tău;
- ☐ Să rămîi tot timpul calm şi relaxat;
- ☐ Să creezi acasă zone pentru studiu, ferite de perturbări;
- ☐ Să-ţi ajuţi copiii să facă diferite lucruri pentru ei înşişi;
- ☐ Să-ţi ajuţi copiii să fie ordonaţi şi îngrijiţi;
- ☐ Să-ţi ajuţi copiii să facă faţă frustrării cînd se confruntă cu dificultăţi în timp ce învaţă;
- ☐ Să-ţi înveţi copiii să-şi vorbească pozitiv;
- ☐ Să-ţi înveţi copiii să se relaxeze;
- ☐ Să le arăţi copiilor cum să facă liste cu lucruri de făcut;
- ☐ Să faci exerciţii simple de gestionare a timpului cu copiii;
- ☐ Să-ţi înveţi copiii aptitudini necesare pentru studiu;

- ☐ Să abordezi pozitiv temele pentru acasă ale copiilor;
- ☐ Să-ţi cunoşti mecanismele de protecţie şi să nu le descarci asupra copiilor.

În ce priveşte implicarea activă a părinţilor în dezvoltarea educaţională a copiilor, există două chestiuni esenţiale:

- ce să-i înveţi, şi
- cum să-i înveţi.

Ce să-i înveţi

Este important să ştii ce să-i înveţi pe copii, deoarece cantitatea şi mai ales calitatea experienţelor de învăţare de acasă, atît în primii ani de viaţă, cît şi după ce încep educaţia formală au efecte puternice asupra progreselor şi dezvoltării educaţionale. Diferenţele dintre copiii care au avut parte de experienţe de învăţare timpurii, care le-au îmbogăţit mintea şi copiii care nu au avut aşa ceva sînt foarte pronunţate în primele lor zile de şcoală.

În mod tradiţional, cititul, scrisul şi socotitul erau considerate baza esenţială a dezvoltării educaţionale a copilului, şi această concepţie încă se mai păstrează în mare măsură. Totuşi, concentrarea asupra acestor trei domenii a pus un accent excesiv pe dezvoltarea funcţionale a emisferei stîngi a creierului şi a dus întrucîtva la neglijarea dezvoltării celei drepte. Schimbările recente survenite în programa şcolară a ciclului

primar, secundar şi terţiar solicită mai multe cunoştinţe bazate pe aptitudini, iar axarea anterioară pe activitatea din emisfera cerebrală stîngă a copiilor a lăsat locul unei atenţii egale faţă de activitatea emisferei drepte.

În primii ani de viaţă, dezvoltarea funcţională a emisferei stîngi depinde foarte mult de dialogurile între părinţi şi copii. Este important ca părinţii să se asigure că micuţii sînt atenţi la ei cînd le vorbese, şi un indicator bun în această privinţă este menţinerea contactului vizual. Există o întreagă gamă de jucării educative care contribuie la dezvoltarea cunoştinţelor copilului în materie de limbaj, citire, scriere şi aritmetică. Cititul poveştilor este un mijloc educativ de care majoritatea părinţilor sînt foarte conştienţi. El este totodată un prilej minunat pentru adîncirea legăturilor afective dintre părinţi şi copii. Computerele au devenit un sprijin foarte important în ce priveşte învăţătura, dar este înţelept să te consulţi cu cadrele didactice în privinţa valorii educative a unor pachete de programe existente pe piaţă.

Ghicitorile, jocurile de cuvinte, sarcinile de rezolvare a problemelor şi exerciţiile de folosire a banilor sînt activităţi care contribuie la procesul activării emisferei stîngi. Înzestrarea copilului cu un nivel bun de cunoştinţe generale este de asemenea utilă.

Între activităţile pe care părinţii le pot întreprinde cu copiii pentru stimularea dezvoltării emisferei drepte se numără:

- Sarcinile de coordonare mînă-ochi (de exemplu jocuri, sporturi, pictat, desenat, anumite activităţi de gospodărie cum ar fi curăţenia, datul cu aspiratorul, gătitul, cusutul);
- Potrivirea obiectelor (de pildă puzzle-uri, construcţii din Lego, anumite jocuri pe computer);
- Sarcini creative şi de gîndire divergentă (de exemplu jocuri pentru folosirea creativă a diferitelor obiecte, construcţiile din cuburi şi Lego, desenul şi pictatul cu mîna liberă, rezolvarea de probleme);
- Jocurile de observaţie (spre exemplu jocuri de tip „găseşte obiectul lipsă", teste gen „ce e altfel?");
- Ordonarea unor obiecte şi situaţii aparent diferite (de pildă jocuri de tip „ce se potriveşte cu ce" sau „care element e diferit de celelalte", ordonarea într-o succesiune a unei serii aleatoare de imagini sau desene).

Copiii care au contact cu o gamă largă de activităţi de acest fel ajung să înveţe cu uşurinţă la toate disciplinele şi se descurcă mai bine în contextul educaţiei formale.

Cum să-i înveţi

Părinţii pot şti „ce să-i înveţe" pe copii, dar e puţin probabil să reuşească dacă nu ştiu totodată „cum să-i înveţe". Acelaşi lucru este valabil şi pentru cadrele didactice, nu doar pentru părinţi. Majoritatea elementelor din lista de mai sus cu aptitudini elementare de predare se axează pe „cum" şi au fost deja discutate în capitolul 6 despre oglindirea valorii per-

sonale a copilului. Cheia în ce priveşte „cum să-i înveţi" constă în a fi conştient de influenţa stimei de sine asupra progreselor educaţionale ale copiilor şi a te asigura că toate interacţiunile pedagogice cu copiii le oglindesc valoarea personală. Un alt factor esenţial este să ai grijă ca învăţarea să aibă doar asocieri pozitive. Asta presupune să priveşti fiecare efort ca pe o realizare, să vezi greşelile şi eşecurile ca pe ocazii de a învăţa, să pui accentul pe strădanie, nu pe performanţă şi să rămîi calm şi încurajator cînd copiii se confruntă cu dificultăţi de învăţare. În acelaşi timp, părinţii nu trebuie să lase copiii să evite responsabilităţile educaţionale, dar este necesar ca, făcînd aceasta, să evite intrarea în conflict cu ei. Păstrarea interesului empatic faţă de dezvoltarea lor educaţională garantează angajarea copiilor faţă de învăţătură. Prea mulţi părinţi îşi lasă copiii să-şi vadă de treburile şcolare şi uită că aceştia au mare nevoie ca părinţii să observe ce fac ei, în fiecare zi. Lipsa interesului din partea părinţilor faţă de activitatea de învăţare a copilului duce adesea la apatie şi la pierderea motivaţiei de a învăţa.

Zone de studiu fixe

Desemnarea unor zone de studiu fixe acasă este importantă. Trebuie să ai grijă ca aceste zone să fie cît mai ferite de perturbări şi să nu se afle în apropierea televizorului sau a altor surse de distracţie. Cel mai bine este ca atunci cînd învaţă, copiii să stea separaţi. Ai grijă să-i vizitezi în timpul

perioadei de studiu şi să le oferi ajutor, sprijin, încurajări şi „trataţii". Dacă ţi se cere ajutorul, evită tentaţia de a face lucruri în locul lor; a fi un bun profesor înseamnă să ajuţi copiii şi să-i ghidezi pas cu pas să facă singuri ceea ce au de făcut. Dacă rezolvi sarcinile în locul lor, asta îi lipseşte de posibilitatea de a învăţa să le rezolve singuri şi îi face să rămînă neajutoraţi.

A fi ordonat şi îngrijit

Trebuie să le ceri ferm copiilor tăi, de la o vîrstă fragedă, să fie ordonaţi şi îngrijiţi, fiindcă aceste comportamente se vor transfera asupra responsabilităţilor lor şcolare. Nu accepta să lucreze neîngrijit sau neatent. Informează-i cu fermitate şi calm că dacă ai accepta astfel de acţiuni iresponsabile, asta ar însemna că nu-i iubeşti şi nu-ţi pasă de viitorul lor. În definitiv, acceptarea lucrului neglijent sugerează că tu, părintele, nu-i iubeşti şi nu-i respecţi pe deplin ca persoane unice şi cu potenţial nelimitat. În plus, dacă-ţi vezi copiii că se grăbesc cu temele, se impune să le aminteşti că dacă graba înseamnă muncă făcută de mîntuială, consecinţa este că tema va trebui refăcută, astfel că timpul pentru joacă va fi amînat.

Fermitatea pozitivă

Este important ca părinţii să nu se implice în discuţii în contradictoriu cu copiii pe tema responsabilităţilor şcolare sau de alt tip. Discuţiile în contradictoriu nu fac decît să slă-

bească poziţia părinţilor şi să alimenteze hotărîrea copiilor de a evita responsabilitatea. Părinţii trebuie să enunţe ferm, calm şi exact efortul care i se cere copilului şi apoi să-şi vadă de treabă, fără să aştepte replica din partea copilului. Dacă acesta vine după părinte şi spune, de pildă, „Nu-mi fac tema, mă duc afară", părintele trebuie să rămînă calm, să repete aşteptarea justă pe care o are faţă de copil şi să-l anunţe care sînt consecinţele neîndeplinirii acelei responsabilităţi. Părintele nu trebuie să se lase deviat de replici de genul „nu mă iubeşti", „te urăsc" sau „dacă îţi cerea soră-mea, pe ea ai fi lăsat-o". Copiii (la fel ca adulţii) folosesc tot felul de stratageme pentru a li se face pe plac. Dacă rămîi calm şi neclintit, ei vor şti că spusele tale contează şi că nu pot să-ţi schimbe hotărîrea. Astfel învaţă care sînt limitele exacte, lucru care, de fapt, le sporeşte securitatea afectivă.

A face faţă frustrării

Părinţii trebuie să-şi ajute copiii să facă faţă frustrării ce se poate naşte cînd lucrurile merg prost sau cînd le vine greu să înţeleagă un concept. Dacă copilul tău se simte frustrat, ajută-l să lase deoparte sarcina o vreme, să facă un lucru care-l calmează (de pildă să meargă în bucătărie şi să bea un suc, să facă un exerciţiu de relaxare) şi apoi să efectueze altă temă care i-a fost dată. După încheierea acesteia, încurajează copilul să reia activitatea frustrantă anterioară şi ajută-l cu sarcina de învăţare. Simţul umorului uşurează întregul proces

şi totodată îl ajută pe copil să păstreze contactul cu realitatea. Experienţa de învăţare esenţială pentru copil constă în a înţelege că tensiunea, frustrarea, anxietatea şi mînia inhibă procesul de învăţare şi că e inutil să continue pînă nu redevine calm şi relaxat.

Vorbirea pozitivă cu sine

O aptitudine foarte valoroasă pe care pot s-o înveţe copiii începînd de la vîrsta de şapte ani este vorbirea pozitivă cu sine. Arată-le mai întîi că vorbirea critică cu sine duce la îngrijorare, anxietate, frică şi furie şi, ca atare, îngreunează învăţarea. Iată cîteva exemple tipice de vorbire critică cu sine la copii:

- ☐ „Nu sînt bun la asta."
- ☐ „Nu ştiu să fac socoteli."
- ☐ „Urăsc să-mi fac temele."
- ☐ „Mă tem că o să fac o greşeală."
- ☐ „Toţi colegii mei de clasă sînt mai buni ca mine."
- ☐ „Învăţătoarei nu-i place de mine."
- ☐ „Sînt cel mai prost din clasă."

Adu-ţi aminte că aceste afirmaţii critice despre propria persoană dezvăluie mecanisme de protecţie a stimei de sine şi, ca atare, indică nevoia imediată ca părinţii şi cadrele didactice să ia măsuri pentru a oglindi valoarea personală a copilului. Ajutorul acordat copiilor pentru a modifica o astfel de

vorbire critică cu sine îi implică în procesul de a-şi realiza valoarea personală. Iată cîteva posibile afirmaţii care să contracareze vorbirea critică cu sine ilustrată de exemplele de mai sus:

- ☐ „Am capacitatea de a învăţa să fac asta."
- ☐ „Poate că am greutăţi cu socotelile, dar sînt hotărît să fac în continuare eforturi ca să învăţ."
- ☐ „Uneori am teme grele, dar pot să cer ajutor ca să depăşesc acele dificultăţi."
- ☐ „E în regulă să fac greşeli, fiindcă pot învăţa din ele."
- ☐ „Eu sînt eu însumi, o persoană unică, şi nu mă voi compara cu alţii."
- ☐ „Îmi place de mine şi mă accept."
- ☐ „Greutăţile pe care le am cu învăţătura arată că trebuie să fac mai mult efort sau că am nevoie de mai mult ajutor de la învăţătoare."

Vorbirea pozitivă cu sine trebuie să fie realistă; copilul acceptă limitările şi dificultăţile din prezent, dar într-un mod care îl pune la încercare, şi-şi păstrează dragostea faţă de sine şi încrederea în sine. Poate fi foarte util pentru copiii care urmează să susţină examinări să-şi pregătească afirmaţii pozitive despre sine pentru diferitele etape ale procesului de examinare:

- înainte de examinare;
- la începutul examinării;
- în timpul examinării;

- cînd simt că intră în panică;
- după examinare.

Iată cîteva exemple de afirmaţii pozitive despre sine:

- ☐ „Sînt hotărît să fac tot ce pot."
- ☐ „Am să citesc subiectele cu calm şi încredere."
- ☐ „Mă concentrez la întrebarea la care răspund şi la nimic altceva."
- ☐ „E normal să mă simt puţin agitat acum, dar am să inspir adînc, am să las încordarea să iasă din mine odată cu expiraţia şi am să mă concentrez iarăşi la a face tot ce pot."
- ☐ „A trecut, am făcut tot ce-am putut, iar acum vreau să trec la următoarea mea activitate programată – fără despicat firul în patru."

Cînd îţi înveţi copiii să vorbească pozitiv cu sine, subliniază că trebuie să fie vigilenţi la o posibilă revenire la vorbirea critică cu sine. Dacă observă că-şi adresează afirmaţii critice, învaţă-i să-şi strige repede „Termină!" şi să treacă la vorbire încurajatoare şi confirmatoare cu sine.

Relaxarea

E o idee bună ca părinţii să deprindă abilităţi de relaxare şi să le transmită copiilor. Dacă aceştia îşi văd părinţii exersînd astfel de tehnici, vor fi mai înclinaţi să le accepte. Există numeroase forme de relaxare, între care yoga, meditaţia

transcendentală, relaxarea musculară progresivă, hipnoza, vizualizarea, masajul, reflexologia şi aşa mai departe. Exerciţiile directe, care pot fi făcute de unul singur sînt cele mai utile, fiindcă pot fi folosite în orice situaţie care provoacă încordare şi anxietate. Relaxarea este o aptitudine şi, la fel ca orice altă aptitudine, necesită exerciţiu, dar în cele din urmă vei putea să te relaxezi după voie. Există numeroase casete, cărţi şi cursuri despre aceste tehnici. La sfîrşitul capitolului este inclus un exerciţiu rapid de relaxare şi unul scurt.

Alcătuirea listelor şi gestionarea timpului

Dacă copiii tăi vin de la şcoală şi se plîng că au multe de făcut, aşază-te la masă cu ei, ajută-i să alcătuiască o listă cu sarcinile pe care le-au primit şi ordonaţi-le împreună în ordinea priorităţii. Oferă-le prilejul să trăiască plăcerea de a bifa lucrurile de pe listă pe măsură ce le efectuează. O aptitudine corelată este gestionarea timpului. Pe acest subiect s-au scris cărţi întregi, dar cu cît e mai simplu sistemul, cu atît mai bine. Încurajează-ţi copiii de la o vîrstă fragedă – mai ales după ce încep să-şi facă prieteni, să practice sporturi, să aibă activităţi artistice şi de alte feluri – să ţină o agendă în care să noteze la ce oră se vor ocupa de acea activitate. Asta îi va ajuta să vadă că, de exemplu, în zilele de şcoală, cînd o anumită parte a zilei este alocată temelor acasă şi studiului, au mai puţin timp disponibil pentru alte activităţi şi unele dintre acestea ar putea să trebuiască programate în weekend. Astfel, copiii învaţă valoarea timpului şi

gestionarea lui. Vor putea să urmărească de asemenea cît de eficient își folosesc timpul. Dacă dai tu însuți exemplu de gestionare eficientă a timpului, va fi mult mai ușor să-ți înveți copiii să deprindă această aptitudine.

Aptitudinile de studiu

O aptitudine foarte importantă pe care trebuie s-o deprindă copiii este cum să învețe (vezi mai jos). Nu pleca de la premisa că această aptitudine a fost predată la clasă. Uneori, părinții și copiii cred că după ce și-au încheiat temele, nu mai e nevoie de studiu în plus. O astfel de concepție nu promovează dragostea de învățătură. Studiul merge dincolo de teme, la emoția și provocarea explorării unui subiect anume și la descoperirea unor noi zone ale cunoașterii. Acest tip de învățare este cel care întreține curiozitatea înnăscută a copilului. Cînd părinții se angajează chiar ei în acest tip de studiu și-i implică pe copii în căutarea de informații, există șanse mari că și copiii vor prelua dragostea de cunoaștere.

Un alt aspect al studiului, mai formal, este modul de a reține informațiile. Există pași sistematici pentru a învăța mai eficient. Simpla lectură a materialului, fără un sistem de studiu, nu duce la o bună reținere.

Sugestii pentru a studia eficient

- ☐ Fixează durata timpului de studiu.
- ☐ Studiază în porții de timp scurte, de 30-40 de minute.

- ☐ Între două porții de studiu, stabilește pauze scurte în care planifică activități plăcute.
- ☐ Verifică lista de teme pentru acasă și activități de studiu și ordonează-le după prioritate, stabilind care activități trebuie făcute în acea seară. Activitățile cu prioritate redusă pot fi puse pe lista pentru a doua zi sau programate pentru weekend.
- ☐ Compune un plan pentru studiul din acea seară, care să includă obiectivele de atins și modurile în care vor fi atinse.
- ☐ Cînd începi să studiezi un subiect, alocă-ți puțin timp ca să te gîndești la ceea ce ai învățat deja; astfel stabilești contextul următorului efort de învățare necesar. Dacă nu ești sigur ce ai învățat anterior, poate fi necesară o trecere în revistă înainte de a începe învățarea a ceva nou.
- ☐ Însemnările asupra elementelor principale învățate ajută la amintirea a ceea ce s-a studiat. Aceste însemnări ușurează revizuirea ulterioară.
- ☐ După rezolvarea sarcinilor (întrebări, probleme), este util ca părinții să treacă în revistă materia și să vadă dacă sînt necesare eforturi suplimentare.
- ☐ Revederea materialului învățat este esențială pentru reținerea lui. Revizuirile făcute cu regularitate ușurează mult revizuirea finală dinaintea examinărilor.
- ☐ Uneori este util să se studieze la început materiile agreate mai puțin, pentru a scăpa de ele. La o pauză dacă apare frustrarea și treci la o materie care-ți place mai mult. Revino

ulterior la materia dificilă. Nu te teme să ceri ajutor dacă ai nevoie.

- ☐ Ai grijă ca locul unde se desfăşoară studiul să fie cald, comod, bine luminat, aerisit şi ferit de perturbări.
- ☐ Răsplăteşte efortul de învăţare cu o activitate preferată la sfîrşitul perioadei de studiu.

Temele pentru acasă

Temele pentru acasă pot fi o sursă majoră de conflict între părinţi şi copii. Cantitatea de teme pe care o primesc copiii trebuie urmărită cu grijă. Ca reper general, copiii cu vîrsta cuprinsă între cinci şi opt ani pot primi teme care să le ocupe maximum o oră, de la opt la cincisprezece ani maximumul este de două ore, iar de la cincisprezece la optsprezece ani, trei ore constituie maximumul de dorit. Fireşte, unii copii trag de timp cînd îşi fac temele şi apoi se plîng că le iau prea mult. Cînd ai îndoieli, întreabă învăţătorul sau profesorul cît de mult timp ar trebui să ia temele. Cadrele didactice trebuie să estimeze timpul pentru temele acasă în funcţie de viteza de învăţare a majorităţii copiilor din clasă, nu în funcţie de cea a acelora care învaţă mai repede. Este foarte important de ţinut minte că învăţarea nu este un indicator al capacităţilor.

Copiilor le este mai uşor dacă fixezi un interval de timp zilnic pentru teme. Ai grijă ca, atunci cînd îşi fac temele, să nu fie perturbaţi – de televizor, spre exemplu –, şi atunci le

vor încheia mai repede. Cel mai bine este să-şi facă temele separat unul de altul şi trebuie să existe o regulă clară cum că nu trebuie să se deranjeze în timpul temelor. Dacă se întrerup, cu tachinări, făcînd zgomot sau invadîndu-şi reciproc spaţiul, trebuie să urmeze o sancţiune clar definită. Cînd în familie există probleme cu stima de sine, copiii pot fi foarte cruzi unii cu alţii; este important ca părinţii să nu le permită copiilor să se abuzeze reciproc, fizic sau verbal. Viaţa unui copil poate fi nefericită dacă un frate sau o soră mai mare îl domină şi-l controlează. Părinţii sînt cei care răspund de familie şi nu trebuie să permită copiilor mai mari să-i domine pe cei mai mici. Cît timp copiii îşi fac temele, spune-le că eşti oricînd dispus să-i ajuţi şi ai grijă să treci pe la ei, să le spui cuvinte de laudă şi încurajare şi, eventual, să le oferi o „trataţie". La încheierea temelor, este important ca unul dintre părinţi să verifice munca depusă de copil, să laude rezultatele obţinute şi, la nevoie, să indice în ce direcţie trebuie să se îndrepte următorul efort.

Cînd copilul a făcut eforturi autentice şi sincere, chiar dacă a greşit ceva, pune accentul pe ceea ce a realizat şi lasă profesorul să contureze la clasă următorul efort necesar. Nu pune copilul să repete tema doar pentru că a făcut o greşeală. Este o mare pedeapsă pentru el şi temele pentru acasă încep să aibă asocieri ameninţătoare. Desigur, este cu totul altceva dacă greşeala a survenit fiindcă copilul a lucrat în grabă, neglijent şi fără să-i pese. Într-un astfel de caz, aşa cum ai văzut,

părintele trebuie să manifeste fermitate pozitivă. În sfîrşit, după încheierea temelor, cea mai bună recompensă este întotdeauna confirmarea şi lauda, dar copiii pot fi răsplătiţi şi cu o activitate preferată. Acest obicei îi face să asocieze temele pentru acasă cu lucruri pozitive.

Este important ca, în aplicarea acestor sugestii privind temele acasă, să se păstreze caracterul previzibil şi consecvenţa. Dacă părinţii sau alte persoane care îngrijesc copilul nu pot avea răbdare şi calm cu temele copiilor şi cu greşelile făcute de aceştia, este mai bine să nu fie implicaţi în a-i ajuta la teme.

Cînd copiii încearcă în mod consecvent să evite temele sau fac sistematic exces de zel şi se străduiesc prea tare, aceste atitudini trebuie să fie recunoscute ca nişte semne de evitare, ostilitate sau perfecţionism şi indicii de probleme cu stima de sine. Într-un astfel de caz, atenţia acordată valorii personale a copilului este o prioritate.

Copiii cu comportament problematic în clasă

Problemele copiilor în clasă

Activitatea didactică a devenit în prezent o ocupaţie mult mai stresantă decît înainte şi mulţi profesori au dificultăţi în a face faţă nu doar la problemele de învăţare ale copiilor, ci şi la problemele comportamentale, afective şi sociale. Majoritatea profesorilor înţeleg că acei copii care fac probleme în clasă provin dintr-un cămin cu probleme şi au meca-

nisme de protecţie a stimei de sine. Cadrele didactice devin tot mai conştiente de sursele problemelor cu care se confruntă copiii şi reacţionează mai constructiv şi mai afectuos în cazul celor cu dificultăţi. Însă aceşti copii şi profesorii lor au nevoie în primul rînd de ajutorul părinţilor.

Am făcut anterior o distincţie între problemele determinate de comportamentul insuficient controlat şi de cel controlat excesiv (pp. 207-212). Dificultăţile controlului insuficient sînt cele care afectează mai mult gestionarea clasei. Copiii care-şi manifestă conflictele interne şi problemele cu stima de sine prin control excesiv nu perturbă ordinea şi armonia în clasă, iar părinţii sînt rareori consultaţi cu privire la purtarea acestor copii. Chiar şi aşa, aceştia sînt de multe ori expuşi unui risc mai mare. Mai jos sînt enumerate problemele tipice de control insuficient care le fac dificultăţi profesorilor la clasă.

CONTROLUL INSUFICIENT AL COMPORTAMENTULUI COPIILOR ÎN CLASĂ

La începerea orei

- ☐ Intră în clasă zgomotos;
- ☐ Lovesc pupitrul cînd se aşază;
- ☐ Împing şi îmbrîncesc alţi copii;
- ☐ Evită contactul vizual;
- ☐ Nu au materialele necesare;
- ☐ Ignoră solicitările profesorului pentru oră;

- ☐ Strigă la colegi.

În timpul orei

- ☐ Încearcă să stîrnească rîsul,
- ☐ Se întorc la colegii din spate;
- ☐ Vorbesc neîntrebați;
- ☐ Se leagănă pe scaun;
- ☐ Umblă prin clasă;
- ☐ Vorbesc și murmură;
- ☐ Își deranjează colegii;
- ☐ Ridică pupitrul cu genunchii;
- ☐ Încep să cînte, să fredoneze sau să fluiere;
- ☐ Fac zgomot, verbal sau fizic;
- ☐ Se joacă tot timpul cu aparatura;
- ☐ Ignoră solicitările profesorului;
- ☐ Reacționează agresiv la feedback și corecții;
- ☐ Nu răspund la întrebările care le sînt adresate;
- ☐ Ignoră solicitările de a se purta responsabil;
- ☐ Aruncă proiectile de hîrtie prin clasă;
- ☐ Perturbă munca altor copii;
- ☐ Tachinează și chinuie alți copii;
- ☐ Nu predau temele acasă;
- ☐ Refuză să facă temele de clasă;
- ☐ Au accese de furie;
- ☐ Fură bunurile altor copii;
- ☐ Fac comentarii irelevante;

- ☐ Distrug bunurile altor copii;
- ☐ Pleacă pe furiș de la oră.

La sfîrșitul orei

- ☐ Ies din clasă în fugă;
- ☐ Împing și îmbrîncesc alți copii;
- ☐ Țipă;
- ☐ Fac remarci „istețe";
- ☐ Evită contactul vizual;
- ☐ Ignoră solicitarea profesorului de a ieși în ordine;
- ☐ Ignoră solicitarea profesorului de a mai rămîne în clasă.

În afara orelor

- ☐ Tiranizează alți copii;
- ☐ Distrug bunurile școlii;
- ☐ Încalcă interdicția fumatului;
- ☐ Murdăresc pereții;
- ☐ Se iau la întrecere pe culoarele școlii;
- ☐ Fură bunurile altor oameni;
- ☐ Țipă pe coridoarele școlii.

Cauze ale problemelor copiilor în clasă

Cînd copiii manifestă cu regularitate oricare dintre aceste comportamente problematice, este important ca părinții și profesorii să încerce să le depisteze cauzele. Sursele purtărilor problematice pot ține de:

- copil;
- părinţi şi situaţia familială;
- profesor.

Înainte de a examina aceste posibile surse ale comportamentelor problematice al copiilor, o altă întrebare importantă de pus este dacă problemele sînt noi sau survin în mod repetat. Dacă problemele sînt persistente, acest lucru indică dificultăţi serioase în ce priveşte stima de sine şi probleme acasă. Dacă purtarea problematică a apărut recent, cauzele ei sînt foarte probabil corelate cu un eveniment survenit de puţin timp, de pildă naşterea unui frate, schimbarea unui profesor, spitalizarea unui părinte, moartea unui părinte sau bunic. Cînd copilul are parte de o reacţie empatică şi i se dă voie să-şi exprime sentimentele şi nevoile, este foarte probabil ca dificultăţile să dispară şi copilul să redevină responsabil în activitatea şcolară. Comportamentele problematice care se repetă şi se prelungesc sînt cele care sînt mai alarmante şi care necesită reacţii pozitive mai durabile, atît din partea părinţilor, cît şi din cea a profesorilor.

Cercetează copilul

Cauzele posibile ale comportamentului perturbat care ţin chiar de copil au fost deja descrise (pp. 225-227). Principala cauză a problemelor legată de copil este stima de sine slabă, iar profesorii sînt tot mai conştienţi că, dacă nu acordă atenţie valorii personale a copilului, nu se vor obţine progrese şcolare.

Cercetează părinţii şi situaţia familială

Am discutat şi despre posibilele cauze ale dificultăţilor şcolare ale copilului existente la nivelul familiei (pp. 221-225). Profesorii sînt foarte conştienţi că, dacă conflictele de acasă nu sînt rezolvate, eforturile lor la şcoală nu vor avea suficientă putere pentru a linişti lumea frămîntată a copilului. Cu cît părinţii şi profesorii colaborează mai mult, cu atît sînt mai mari şansele de a rezolva problemele copilului.

Cercetează profesorul

Am explorat şi sursele comportamentului perturbat al copiilor existente în clasă (pp. 227-228). Profesorii trebuie să-şi cerceteze propriul comportament cînd încearcă să identifice cauzele reacţiilor insuficient controlate ale copiilor la ora lor. De foarte multe ori, reacţiile perturbatoare ale copiilor sînt declanşate de purtarea profesorului şi nu au nimic de a face cu situaţia de acasă. Comportamentele problematice ale profesorilor sînt indicii ale propriilor lor nesiguranţe şi probleme cu stima de sine. Ei trebuie să-şi asume responsabilitatea de a se schimba şi să înceteze a-şi mai descărca problemele pe copii, în clasă. Mai jos sînt enumerate cele mai tipice comportamente ale profesorilor care pot declanşa reacţii problematice la copii. Cînd acestea sînt o trăsătură obişnuită la oră, profesorul trebuie abordat pentru a rezolva problemele la clasă ale copiilor.

Comportamente dificile ale profesorilor la clasă

Comunicarea profesor-elev

- ☐ Ţipă la copii;
- ☐ Dau ordine, domină şi controlează copiii;
- ☐ Folosesc cinismul şi sarcasmul ca mod de a controla;
- ☐ Ridiculizează copiii, îi admonestează, îi critică;
- ☐ Etichetează copiii drept „proşti", „tîmpiţi", „leneşi", „slabi" etc.
- ☐ Ameninţă copiii cu agresiunea fizică;
- ☐ Îmbrîncesc copiii;
- ☐ Sînt violenţi faţă de copii;
- ☐ Dau teme sau „rînduri" ca pedeapsă;
- ☐ Nu-i ascultă pe copii;
- ☐ Fac comparaţii între copii;
- ☐ Judecă;
- ☐ Nu-i agreează pe unii copii;
- ☐ Nu cunosc prenumele copiilor;
- ☐ Nu le spun copiilor pe numele mic;
- ☐ Sînt prea stricţi;
- ☐ Sînt lipsiţi de răbdare cu copiii care înţeleg greu o lecţie;
- ☐ Aşteaptă prea mult de la copii;
- ☐ Nu le pasă dacă copiii lucrează sau nu;
- ☐ Nu simt deloc afecţiune faţă de copii;
- ☐ Pedepsesc pentru greşeli şi eşecuri;
- ☐ Nu ajută copiii cînd tema este grea;
- ☐ Nu-şi cer niciodată scuze cînd greşesc;

- ☐ Nu le spun copiilor „te rog" şi „mulţumesc";
- ☐ Sînt inconsecvenţi şi imprevizibili în reacţiile la comportamentele problematice.

Atitudini ale profesorilor faţă de ore

- ☐ Irosesc timpul;
- ☐ Nu fac lecţia interesantă;
- ☐ Vin la oră nepregătiţi;
- ☐ Pleacă din clasă la jumătatea orei;
- ☐ Trec la următoarea lecţie fără să se preocupe de copiii care nu o stăpînesc pe cea curentă;
- ☐ Sînt centraţi pe programă şi nu pe copii.

Starea afectivă a profesorilor

- ☐ Iritabilitate şi schimbări de dispoziţie frecvente;
- ☐ Urăsc să predea;
- ☐ Îşi pun la îndoială competenţa didactică;
- ☐ Se tem că vor pierde controlul asupra clasei;
- ☐ Îşi fac griji cu privire la părerea colegilor despre ei;
- ☐ Vor ca elevii să-i agreeze;
- ☐ Au stimă de sine scăzută;
- ☐ Se tem de copii.

Multor părinţi le vine greu să le ceară socoteală cadrelor didactice pentru comportamentele care inhibă valoarea personală a copiilor şi, în virtutea propriilor dificultăţi cu stima de sine, amînă discuţia cu profesorii sau renunţă complet s-o

aibă. Cînd problemele nu sînt discutate, toată lumea are de pierdut și cel mai mult copilul. Nu pleca de la premisa că profesorul se răzbună deliberat pe copii; de cele mai multe ori, acțiunile amenințătoare sînt inconștiente și ajung să fie conștientizate doar cînd sînt discutate deschis. Cînd i se cere să se explice, profesorul are prilejul de a-și cerceta purtarea și de a-și rezolva nesiguranțele subiacente. Și stima ta de sine va deveni mai puțin protectoare dacă ceri socoteală profesorului pentru comportamentul care te nemulțumește.

A cere socoteală nu este un act de acuzare, ci un lucru care arată că-ți pasă. Abordarea trebuie să fie una de preocupare pentru educația copilului; ceea ce soliciți este cooperare din partea cadrului didactic. Scopul tău este de a scoate la lumină lucrurile care-l frămîntă pe copil, fără să judeci sau să critici profesorul, cerînd însă în același timp, direct și clar, ca acțiunile inhibitoare ale profesorului să înceteze și să fie înlocuite de interacțiuni care oglindesc mai mult valoarea personală. Majoritatea profesorilor acceptă bucuroși preocuparea și cooperarea părinților, iar cînd chestiunile delicate sînt abordate cu sensibilitate, se vor produce schimbări. Va exista mereu cîte un caz izolat de profesor care reacționează prost cînd i se cere socoteală. Dacă, în ciuda unei discuții deschise și sincere, comportamentul problematic al cadrului didactic persistă, sînt necesare noi măsuri. Discuția cu directorul școlii constituie pasul următor, iar dacă nici de la el nu vine nici o soluție, ar putea să fie nevoie să muți copilul de la acea

școală, de dragul dezvoltării sale educaționale. Nu lăsa lucrurile să se oprească aici, fiindcă și alți copii sînt expuși la riscuri din partea profesorului și a directorului care nu manifestă deschidere față de schimbare. Abordarea consiliului de conducere al școlii, precum și a comitetului de părinți sînt alte măsuri ce pot fi luate. Nu mai trebuie să tolerăm tăcerea sau comportamentul lipsit de profesionalism în rîndul cadrelor didactice (și al nici unei alte profesiuni).

Ajutor pentru copiii cu probleme la clasă

Cînd apar dificultăți de învățare ca urmare a problemelor provocate de comportamentele insuficient controlate sau controlate excesiv, ajutorul trebuie oferit pe patru niveluri:

- nivelul comportamental – atenuarea comportamentelor de control excesiv sau de control insuficient;
- nivelul stimei de sine – oglindirea valorii personale a copilului;
- nivelul conflictului – rezolvarea conflictelor de acasă sau din clasă care îi creează probleme copilului;
- nivelul învățării – ajutarea copilului să-și amplifice efortul școlar.

Nivelul comportamental

Strategiile pe termen lung pot fi puse în aplicare pentru a-i ajuta pe copiii cu probleme doar după identificarea cauze-

lor problemelor care se manifestă în clasă. Este necesară o abordare comună, ce foloseşte resursele căminului familial şi ale şcolii. În situaţia concretă, imediată, mai ales în cazul copiilor care perturbă drastic învăţarea în clasă şi ordinea în şcoală, sînt necesare reacţii consecvente şi previzibile atît din partea părinţilor, cît şi din partea cadrelor didactice. Aceste reacţii trebuie să fie drepte şi plasate în contextul unei relaţii care-i arată copilului preţuire şi al căutării sincere şi autentice a cauzelor subiacente ale comportamentelor perturbatoare. Trebuie aplicate sancţiunile asupra cărora se convine împreună cu copilul.

Nivelul stimei de sine

Atît părinţii, cît şi profesorii trebuie să se asigure că toate acţiunile lor ce-i vizează pe copiii cu probleme în clasă au un caracter de preţuire şi confirmare necondiţionată, în aşa fel încît imaginea de sine a copiilor să devină mai pronunţat pozitivă şi să implice mai multă acceptare de sine. Modul de a oglindi valoarea personală a copilului a fost descris în capitolul 6.

Nivelul conflictului

La nivelul conflictului, părinţii şi profesorii trebuie să-şi asume responsabilitatea pentru problemele de acasă sau din clasă care determină reacţiile de protecţie ale copilului şi stima sa de sine redusă. Asta poate însemna că părinţii trebuie

să-şi rezolve conflictele de cuplu sau propriile probleme în privinţa stimei de sine sau că trebuie să deprindă aptitudini parentale mai bune. De asemenea, ar putea fi nevoie ca părinţii să identifice abuzul afectiv, fizic sau sexual comis acasă de alt membru al familiei sau de bunici, fraţi sau îngrijitori ai copiilor. Indiferent de sursa ei, situaţia trebuie abordată cu fermitate, dar pozitiv. La clasă, profesorii ar putea să constate că propriile lor probleme cu stima de sine şi conflictele interne, pe care le descarcă fără voie asupra copiilor, constituie sursa conflictului. Dacă profesorii nu-şi asumă responsabilitatea pentru propria lor vulnerabilitate, problemele copiilor din clasele la care predau vor persista.

Nivelul învăţării

Este posibil ca, din cauza tuturor acestor dificultăţi, copiii să fi rămas în urmă în procesul de învăţare şi să aibă nevoie de ajutor în plus pentru a compensa timpul şi oportunităţile pierdute. Totuşi, dacă nu se acordă atenţie binelui afectiv al copilului, eforturile de a-i spori motivaţia pentru învăţătură şi concentrarea la activitatea şcolară au slabe şanse de reuşită. Este important ca profesorii să-i sfătuiască pe părinţi cum pot să ajute copiii cel mai bine să-şi depăşească dificultăţile de învăţare. Se recomandă întîlniri regulate, astfel încît între profesor şi părinţi să se dezvolte consecvenţa în ce priveşte conţinuturile educaţionale şi maniera de lucru. Răbdarea este esenţială.

Părinţi şi profesori

Necesitatea unei relaţii mai bune între părinţi şi profesori a fost deja subliniată. Totuşi, unele cadre didactice se simt ameninţate de implicarea tot mai mare a părinţilor în educaţie. Unor profesori le este groază de şedinţele cu părinţii şi le consideră un lucru prin care trebuie să treacă, şi nu ca pe o sursă valoroasă de înţelegere, sprijin şi ajutor. Părinţii se pot simţi şi ei ameninţaţi de aceste şedinţe sau de solicitarea de a veni la şcoală ca urmare a comportamentelor problematice ale copiilor lor la clasă. De asemenea, părinţii sînt adesea neliniştiţi cînd vor să meargă să discute cu un profesor despre grijile lor în privinţa progreselor şcolare ale copilului sau cu plîngeri din partea copilului privind comportamentul dificil al profesorului. Există mulţi factori care ar putea îngreuna abordarea profesorilor de către părinţi:

- ☐ Frica de a fi criticat sau judecat;
- ☐ Stima de sine redusă a părintelui;
- ☐ Profesorii inabordabili;
- ☐ Necunoaşterea profesorilor;
- ☐ Comunicare protectoare, cu aer de superioritate din partea profesorilor;
- ☐ Părintele se simte ca un copil chemat la profesor;
- ☐ Experienţe de pedeapsă din trecut cu profesorii, în viaţa de elev a părinţilor;
- ☐ Părinţii se simt inferiori;

- ☐ Caracterul oficial al întîlnirii;
- ☐ Sentimentul de a fi intimidat de director sau profesor;
- ☐ Lipsa de comunicare între şcoală şi căminul familial;
- ☐ Atitudinea evazivă a directorului.

Există însă solicitări pe care părinţii sau comitetele de părinţi le pot adresa şcolilor, astfel încît să le vină mai uşor să abordeze profesorii sau directorul:

- ☐ Profesorii să fie mai abordabili;
- ☐ Profesorii să se prezinte folosindu-şi prenumele;
- ☐ Profesorii să se adreseze părinţilor folosindu-le prenumele;
- ☐ Părinţii să fie încurajaţi să vină să stea de vorbă despre dezvoltarea educaţională a copiilor lor;
- ☐ Întruniri cu caracter social;
- ☐ Profesorii să le ceară părinţilor ajutorul şi sfatul;
- ☐ Părinţii să fie invitaţi să participe la proiectele de dezvoltare ale şcolii;
- ☐ Profesorii să aibă o atitudine caldă, prietenoasă şi să nu se ascundă în spatele unei măşti profesionale;
- ☐ Profesorii să vorbească deschis despre ei înşişi;
- ☐ Întîlniri regulate cu părinţii;
- ☐ Crearea unui comitet al părinţilor în şcoală;
- ☐ Profesorii să manifeste interes şi grijă evidente faţă de copii;
- ☐ Profesorii să manifeste sensibilitate în discuţiile cu părinţii despre problemele copiilor în clasă;

- ☐ Crearea unui sistem de comunicare între şcoală şi părinţi, astfel încît problemele să fie „înăbuşite în faşă";
- ☐ Părinţii să poată suna la şcoală cînd îi preocupă sau îi îngrijorează ceva;
- ☐ Şedinţe de informare a părinţilor cu privire la programa şcolară;
- ☐ Cursuri de instruire pentru părinţi despre cum să-şi ajute copiii cu temele pentru acasă;
- ☐ Profesorii să aibă o atitudine de acceptare şi confirmare faţă de părinţi.

Este la fel de important ca părinţii să facă în aşa fel încît profesorii să-i poată aborda cu uşurinţă pentru a discuta progresul educaţional al copilului şi eventualele dificultăţi comportamentale sau afective care apar. Părinţii trebuie să perceapă profesorul ca pe o persoană care le preţuieşte copilul şi-i pasă de el şi care are nevoie de ajutorul lor pentru a uşura funcţionarea copilului la şcoală. Cel mai bine este să nu-l perceapă pe profesor ca învinuind copilul, judecîndu-l sau etichetîndu-l (excepţie făcînd, fireşte, cazul în care profesorul chiar comunică în acest mod). Cu ajutorul întîlnirilor regulate se poate crea o manieră comună de a sprijini copilul. Este important ca ambii părinţi să participe la întîlniri. De foarte multe ori, taţii evită această responsabilitate, dar cooperarea şi implicarea lor sînt necesare. Trebuie să se facă uz de treceri în revistă regulate ale situaţiei, de contacte neoficiale prin telefon, prin scrisori sau prin vizite scurte. Este important ca părinţii şi profesorul

să stabilească, într-o manieră plină de grijă, un sistem just de responsabilitate faţă de copil şi ca modurile de relaţionare cu copilul şi solicitările privind comportamentul responsabil să fie previzibile şi urmate consecvent acasă şi la clasă. Cînd un copil trebuie dus la un alt specialist (psiholog clinician, psiholog educaţional, terapeut de familie, asistent social), acest lucru trebuie făcut în mod strict confidenţial.

Implicarea părinţilor la nivelul şcolii trebuie să presupună mai mult decît simpla rezolvare a problemelor. Aşa cum am repetat de multe ori pe parcursul cărţii, părinţii sînt principalii educatori ai copiilor lor şi pot face multe pentru a crea, în căminul familial, o atitudine pozitivă şi de provocare în ce priveşte educaţia. Ei pot să-şi ajute copiii să-şi păstreze dragostea de învăţătură. În şcolile primare şi secundare trebuie create cursuri pentru părinţi ca educatori. Părinţii nu sînt neapărat experţi în ce priveşte cele mai bune moduri de a stimula dezvoltarea şcolară a copiilor. Profesorii le pot oferi aceste cunoştinţe. Este necesar, de asemenea, să se pună la dispoziţia părinţilor cursuri despre dezvoltarea afectivă, socială, sexuală, spirituală şi fizică a copiilor. Cursurile de parentaj şi seminariile despre rezolvarea conflictelor şi rezolvarea problemelor sînt alte mijloace de a obţine un contact mai strîns între şcoală şi părinţi. Alte posibilităţi sînt cursurile de gestionare a stresului şi de comunicare eficientă. Cînd la astfel de cursuri participă şi părinţii, şi cadrele didactice, între ei se dezvoltă relaţii cu un caracter mult mai egalitar, perso-

nal şi prietenesc. Şcolile trebuie să înţeleagă, iar părinţii trebuie să afirme faptul că părinţii au cunoştinţe, aptitudini, experienţă şi capacităţi de îngrijire şi sprijin care pot contribui semnificativ la eficienţa şcolilor şi la dezvoltarea educaţională a copiilor.

EXERCIŢII DE RELAXARE

Eliberarea rapidă de încordare

Exerciţiul de mai jos este conceput pentru eliberarea rapidă de încordare ori de cîte ori simţi anxietate, panică sau tensiune.

1. Lasă aerul să-ţi iasă din plămîni (fără să inspiri mai întîi).
2. Inspiră lent, uşor; ţine-ţi respiraţia o secundă.
3. Lasă aerul să iasă cu un oftat prelung de uşurare.
4. În acelaşi timp, lasă-ţi umerii în jos şi relaxează-ţi palmele.
5. Ai grijă să nu stai cu dinţii încleştaţi.
6. Dacă trebuie să vorbeşti, fă-o lent şi pe un ton mai scăzut.

Exerciţiu scurt de relaxare

- ☐ Acest exerciţiu este conceput pentru situaţiile în care ai la dispoziţie doar un scurt răgaz ca să te relaxezi. Este util să ai un scaun cu braţe, dar ideal ar fi să te poţi relaxa indiferent unde te afli. Foloseşte o pernă la şale dacă te ajută. Ai grijă să-ţi fie cald.
- ☐ Stai cu spatele drept şi bine rezemat de spetează, astfel încît coapsele şi spatele să-ţi fie sprijinite; pune-ţi mîinile în

poală una într-alta sau aşază-le uşor pe coapse. Dacă vrei, scoate-ţi pantofii şi lasă-ţi tălpile să se sprijine de podea (dacă nu ating podeaua, încearcă să găseşti o carte sau un obiect similar pe care să le sprijini). Dacă vrei, închide ochii.
- ☐ Începe prin a expira. Apoi inspiră uşor, doar atît cît ai nevoie; expiră lent, cu un uşor oftat, ca un balon care se dezumflă încet. Fă-o încă o dată... inspiră... expiră... în timp ce expiri, simte cum încordarea începe să dispară. Reia-ţi apoi respiraţia obişnuită, în ritm egal, calm, constant.
- ☐ Gîndeşte-te acum la fiecare parte a corpului tău, pe rînd, la muşchi şi la încheieturi.
- ☐ Gîndeşte-te întîi la talpa stîngă. Degetele tale sînt nemişcate. Talpa pare grea pe podea. Lasă-ţi talpa şi degetele să înceapă să se simtă complet relaxate.
- ☐ Gîndeşte-te acum la talpa dreaptă... degetele... glezna... se odihnesc, grele, pe podea. Lasă-ţi ambele tălpi, degetele de la picioare şi gleznele să înceapă să se relaxeze.
- ☐ Acum gîndeşte-te la picioare. Lasă-ţi picioarele să se simtă complet relaxate şi grele pe scaun, lasă-ţi genunchii să se depărteze, lasă-i să se relaxeze.
- ☐ Gîndeşte-te acum la spate şi la coloana vertebrală. Lasă tensiunea să se scurgă din spatele tău şi din coloana vertebrală. Urmăreşte-ţi respiraţia şi, de fiecare dată cînd expiri, relaxează-ţi ceva mai mult spatele şi coloana vertebrală.
- ☐ Lasă-ţi muşchii abdominali să devină moi şi laeşi. N-ai de ce să-ţi încordezi abdomenul; lasă-l să se ridice şi să co-

boare în ritmul respiraţiei. Simte-ţi abdomenul complet relaxat.

- ☐ Eliberează-te de tensiunea din piept. Lasă-ţi respiraţia să fie lentă şi uşoară şi, cu fiecare expiraţie, simte cum încordarea mai scade puţin.
- ☐ Gîndeşte-te acum la degetele mîinii stîngi... sînt curbate, moi şi nemişcate. Acum la degetele mîinii drepte... relaxate... moi şi nemişcate. Lasă senzaţia de relaxare să se întindă... de-a lungul braţelor... simte cum braţele devin grele... în sus, pînă la umeri. Lasă-ţi umerii să se relaxeze, lasă-i să coboare într-o poziţie comodă... şi apoi lasă-i să coboare mai mult chiar decît credeai că ar putea. Gîndeşte-te la gît. Simte cum încordarea se topeşte din gîtul şi umerii tăi. De fiecare dată cînd respiri, relaxează-ţi gîtul încă puţin.
- ☐ Înainte de a merge mai departe, confirmă-ţi că toate aceste părţi ale corpului tău – tălpile, picioarele, spatele şi coloana, abdomenul, pieptul, mîinile, braţele, gîtul şi umerii – sînt în continuare relaxate. Menţine-ţi ritmul respiraţiei blînd şi lin. De fiecare dată cînd expiri, relaxează-te încă un pic şi lasă toată încordarea să-ţi iasă din corp. Nici un pic de încordare – savurează senzaţia de relaxare.
- ☐ Acum gîndeşte-te la faţa ta. Netezeşte-ţi fruntea şi las-o să se simtă relaxată. Lasă-ţi sprîncenele să coboare uşor. În jurul ochilor tăi nu există strop de încordare, pleoapele îţi sînt închise uşor, ochii nemişcaţi. Lasă-ţi mandibula să

coboare şi dinţii să ţi se depărteze pe măsură ce mandibula se lasă tot mai mult. Simte uşurarea eliberării.

- ☐ Acum gîndeşte-te la limbă şi gît. Lasă-ţi limba să alunece în fundul gurii şi să se relaxeze complet. Relaxează-ţi limba şi gîtul. Buzele îţi sînt uşor întredeschise, fără să se apese una de alta. Lasă toţi muşchii feţei tale să se relaxeze şi să se elibereze... nu există pic de încordare pe faţa ta... las-o să se relaxeze tot mai mult.
- ☐ Acum, în loc să te gîndeşti la tine pe bucăţele, simte senzaţia generală de eliberare, de linişte şi odihnă. Confirmă-ţi că eşti în continuare relaxat. Rămîi aşa cîteva clipe şi ascultă-ţi respiraţia... inspiraţie... expiraţie... lasă-ţi corpul să devină mai liber şi mai greu de fiecare dată cînd expiri.
- ☐ Continuă încă puţin şi savurează-ţi răgazul de relaxare.
- ☐ Revino – încet, mişcă-ţi puţin tălpile şi mîinile. Cînd eşti pregătit, deschide ochii şi stai liniştit o vreme. Întinde-te dacă vrei sau cască şi reîncepe încet să te mişti.

Idei esenţiale

- ☐ Dacă copiii nu se simt iubiţi şi acceptaţi aşa cum sînt, au un dezavantaj drastic în ce priveşte dezvoltarea educaţională.
- ☐ Copiii au o capacitate nelimitată de învăţare.
- ☐ Învăţarea nu este un indicator al inteligenţei.
- ☐ Caracteristicile familiei şi ale căminului sînt cele care determină în mare măsură progresul educaţional al copiilor.

- ☐ Învăţarea necesită doar asocieri pozitive.
- ☐ Pentru a se proteja, copiii cred că părinţii au întotdeauna dreptate.
- ☐ Creierul copiilor este precum un burete: absoarbe multe dintre comportamentele adecvate şi neadecvate ale părinţilor.
- ☐ Chiar dacă părinţii ştiu ce să-şi înveţe copiii, ei reuşesc doar dacă ştiu totodată cum să-i înveţe.
- ☐ A face diferite lucruri în locul copiilor îi incapacitează.
- ☐ Studiul înseamnă mult mai mult decît temele acasă.
- ☐ Copiii care manifestă dificultăţi în clasă provin din medii familiale problematice şi au paravane ale stimei de sine.
- ☐ Copiii care manifestă comportamente de protecţie insuficient controlate în clasă sînt copiii cu privire la care profesorii iau legătura cel mai des cu părinţii.
- ☐ Copiii cu comportamente de protecţie excesiv controlate nu provoacă perturbări în clasă, dar de multe ori ei sînt expuşi la riscuri mai mari decît colegii lor cu comportamente insuficient controlate.
- ☐ În copilărie, problemele persistente sînt mai alarmante decît cele proaspăt apărute.
- ☐ Cu cît părinţii şi profesorii colaborează mai mult, cu atît sînt mai mari şansele de a rezolva problemele de la şcoală ale copiilor.
- ☐ Cînd problemele cauzate de profesori nu sînt discutate, toată lumea are de pierdut, dar mai ales copiii.

- ☐ A cere socoteală nu este un act de acuzare, ci un mod de a manifesta grijă.
- ☐ Tăcerea şi comportamentele lipsite de profesionalism în rîndul profesorilor nu mai pot fi tolerate.
- ☐ Fără a se acorda atenţie stimei de sine a copiilor şi conflictelor lor interne, este puţin probabil ca eforturile de a le ameliora progresul şcolar să dea rezultate.
- ☐ Implicarea părinţilor în activitatea de la şcoală trebuie să însemne mai mult decît rezolvarea problemelor.

Acţiuni esenţiale

- ☐ Rezolvă mecanismele de protecţie a stimei de sine şi conflictele interne ale copiilor tăi.
- ☐ Confirmă des capacitatea nelimitată a copiilor tăi.
- ☐ Nu-ţi eticheta copiii.
- ☐ Creează-le copiilor un mediu lingvistic de bună calitate, care să presupună dialogul regulat.
- ☐ Oferă-le copiilor tăi experienţe de calitate, cu sens şi bogate în stimulări.
- ☐ Elimină ridiculizarea, admonestările, bătaia, sarcasmul, criticile, cinismul şi comparaţiile cu alţii – tot ce reduce încrederea în sine a copiilor.
- ☐ Cultivă iubirea, încurajarea, lauda, confirmările, credinţa în capacităţile copiilor, amuzamentul, provocările şi fermitatea pozitivă – tot ceea ce oglindeşte valoarea personală a copiilor.

CUPRINS

INTRODUCERE 7

Capitolul 1
STIMA DE SINE ŞI EDUCAŢIA COPIILOR TĂI 13
Stima de sine şi copilul de vîrstă şcolară 13
Natura valorii personale şi a stimei de sine 14
Stima de sine şi dificultăţile de învăţare ale copiilor 18
Stima de sine şi motivaţia de a învăţa a copilului 23
Originea problemelor legate de stima de sine şi de învăţare la copii 26
Idei esenţiale 30

Capitolul 2
RELAŢIA DE CUPLU ŞI STIMA DE SINE A COPILULUI 33
Stima de sine şi relaţia de cuplu 33
Conflictul în cuplu şi reacţiile de protejare 37
Efectul conflictelor din cuplu asupra copiilor 56
Rezolvarea conflictelor din cuplu 61
Comunicarea şi relaţia de cuplu 63
Confirmarea şi relaţia de cuplu 72
Idei esenţiale 75
Acţiuni esenţiale 76

- ☐ Întăreşte eforturile copiilor cînd ei îţi imită acţiunile pozitive.
- ☐ Încearcă să nu-ţi proiectezi propriile mecanisme de protecţie şi nesiguranţe asupra copiilor tăi.
- ☐ Ai grijă ca fiecare efort educaţional al copiilor să fie privit ca o realizare.
- ☐ Învaţă-ţi copiii că greşelile şi eşecurile sînt chestiuni relative şi constituie prilejuri de a învăţa.
- ☐ Nu-ţi lăsa copiii să evite responsabilităţi.
- ☐ Creează acasă zone de studiu lipsite de factori perturbatori.
- ☐ Ajută-ţi copiii să facă singuri tot felul de lucruri.
- ☐ Învaţă-ţi copiii să fie ordonaţi şi îngrijiţi încă de la o vîrstă fragedă.
- ☐ Dezvoltă-le copiilor capacitatea de a vorbi pozitiv cu sine.
- ☐ Arată-le cum să facă faţă constructiv frustrării.
- ☐ Învaţă-ţi copiii să se relaxeze.
- ☐ Dacă-ţi e greu să-ţi păstrezi răbdarea cu copiii cînd îşi fac lecţiile, este mai bine să nu te implici.
- ☐ Implică-te pozitiv în temele de acasă ale copiilor şi în activităţile lor de studiu.

Capitolul 3
IUBIREA ŞI VALOAREA PERSONALĂ
A COPILULUI TĂU 77
Iubire condiţionată – iubire necondiţionată 77
Comunicarea în familie şi stima de sine 87
Idei esenţiale 104
Acţiuni esenţiale 105

Capitolul 4
CONTROLUL COMPORTAMENTULUI ŞI
VALOAREA PERSONALĂ A COPILULUI TĂU 107
Controlul comportamentului nu-i vizează doar pe copii 107
Controlul asupra copiilor nu este responsabilitatea
părinţilor 111
Dezvoltarea autocontrolului copiilor 116
Controlul comportamentului şi educaţia copilului tău 126
Idei esenţiale 127
Acţiuni esenţiale 128

Capitolul 5
STIMA DE SINE A PĂRINŢILOR 129
Importanţa stimei de sine a părinţilor 129
Niveluri ale stimei de sine la adulţi 132
Originea stimei de sine a adulţilor 136
Întreţinerea stimei de sine scăzute la adult şi
mecanismele puternic protectoare 138

Acţiunea este cheia pentru modificarea
stimei de sine 150
Idei esenţiale 170
Acţiuni esenţiale 171

Capitolul 6
VALOAREA PERSONALĂ ŞI STIMA DE SINE
A COPILULUI TĂU 173
Stima de sine a copilului şi demersurile educaţionale 173
Oglindirea valorii personale a copilului 175
Alte moduri de a oglindi valoarea personală
a copilului 199
Idei esenţiale 202
Acţiuni esenţiale 203

Capitolul 7
AJUTOR PENTRU COPILUL CU PROBLEME 207
Comportamentele problematice sînt
întotdeauna corecte 207
Recunoaşterea semnalelor de suferinţă ale copiilor 212
Cauze ale problemelor în copilărie 221
Răspunsul la semnalele de suferinţă ale copiilor 230
Căutarea ajutorului specializat 238
Idei esenţiale 244
Acţiuni esenţiale 245

Elena Francisc PUBLISHING

Colecția **ALBASTRU – TRANSPERSONAL**

Stanislav GROF	**Călătoria ultimă.** Dincolo de frontierele morții
Stanislav GROF	**Psihologia viitorului.** Lecții din cercetarea modernă asupra conștiinței
Christina GROF	**Setea de întregire.** Atașament, dependență și calea spirituală
Richard MOSS	**Fluturele negru.** O invitație la vitalitate radicală
John WELWOOD	**Psihologia trezirii.** Budismul, psihoterapia și calea transformării personale și spirituale
John WELWOOD	**Călătoria inimii.** Calea iubirii conștiente
Ken WILBER	**Grație și forță.** Treya Killam Wilber: o vindecare spirituală dincolo de moarte
Boris CYRULNIK	**O minunată nefericire**

Capitolul 8
PĂRINŢII CA EDUCATORI 247
Iubirea vine înainte de învăţătură 247
Cunoştinţele nu sînt un indicator al inteligenţei 248
Învăţătura ca experienţă pozitivă 252
Copiii cu comportament problematic în clasă 272
Părinţi şi profesori 284
Idei esenţiale 291
Acţiuni esenţiale 293